هەگبەی

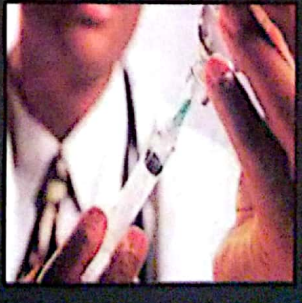
نەخۆشی زانیی

و

چارەسەری دەرمانیی

دەرمانی سەردەم دەرمانی گیایی

چاپی دووەم



نامادەکردن و وەرگێڕانی

عبدالرحمن محمد آمین باسەرەیی

پێداچوونەوەی

دکتۆر بکر رحمان لیهیبانی

التفسیر

هەگبەی نەخۆشی زانی‌و
چارەسەری دەرمانیی

- دەرمانی سەردەم.
- دەرمانی گیایی.

ئامادەکردن و وەرگێڕانی
عبدالرحمن محمدامین باسەرەیی

پێداچونەوەی پزیشکی
د. بکر رحمن لیهیبانی

مافی لەچاپدانەوەی پارێزراوە بۆ
نوسینگەی تەفسیر

ناوی کتێب: هەگبەری نەخۆشی زانی و چارەسەری دەرمانیی

ناوی نوسەر: عبدالرحمن محمدامین باسەرەیی

چاپ و بڵاوکردنەوەی: نوسینگەی تەفسیر بۆ بڵاو کردنەوەو ڕاگەیاندن/ هەولێر

نەخشەسازی: شنۆ حمدامین

بەرگ : ئەمین مخلص

نۆرە و ساڵی چاپ: یەکەم ١٤٣٠ك ـ ٢٠٠٩ز

تیراژ: ١٥٠٠ دانە

لە بەڕێوەبەرایەتی گشتی کتێبخانە گشتیەکان ژمارەی سپاردنی (١٦٤٦) ی ساڵی ٢٠٠٧ دراوەتێ

پێشەکی

زۆردەمێك بوو حەزم دەكرد، دیاریەكتان بخەمە بەر دەست كەبەهۆیەوە دەستبارتانبم بۆ كەم كردنەوەی ئێش و ئازار، یان ناسین و خۆپاراستن و چارەسەری نەخۆشیەكان.

هەر وەك ئاشكراو روونە چارەسەر نەكردنی نەخۆشی، یان بەخەمەوە نەبوون و گرینگی پێنەدانی ئەمڕۆبێ، یان سبەی كاردەكاتە سەر رێرەوی ژیان، هەندێ جار چارەسەری لەدەست دەر ئەچێ ئەبێتە هاوبەشی ژیان، نەك هەر ئەمەش بەڵكو كاردەكاتە سەر باری ئابووری، هەندێ جار تاكەكانی خێزان دەستەڕۆ دەكرێن لە كاری ڕۆژانە دەخرێن.

زیادبوونی نەخۆشی لە وڵات كاردەكاتە سەر باری ئابووری ووڵات، زۆرجار تەنینەوەی بە دوادادێت، بەمەش نەخۆشخانەكان، بنكە تەندروستیەكان قورسایبان دەكەوێتە سەر.ئەمەش ئەبێتە هۆی كەمی دەرمان و پێداویستی پزیشكی و قەرەبالغیەكی زۆر، كەئەخۆشی لەیەكێكەوە بۆیەكێكی تر ئەگوازرێتەوە.

خوێنەری بەڕێز ئەم دیاریەی لەبەر دەستە، رێت ڕۆشن دەكات بۆزانینی نەخۆشی و خۆپاراستن و چارەسەركردنی بە دەرمان گیایی و دەرمانی سەردەم. هیوادارم ئەمەی بەردەستت ئەو كەلێنەی كتێبخانەكانتان پڕبكاتەوە لە هەر مالێك كە پێویستی گشت مالێكە. بە هیوام ئەمدیاریە هانی شارەزایانی بواری پزیشكی بدات، بە تایبەت دكتۆرە بەڕێزەكان و كارمەندانی پزیشكی خامەكانیان بخەنە كار، بۆئەوەی لە هەگبەیان دایەلە ژێر خاك نەرزێت، رێڕۆشن كەربێت بۆكارمەندانی پزیشكی تاك و خزمەتی زیاترپێشكەش بە گەلە كەیان بكەن.

خوێنەری لە دلآ شیرن ئەوەی لە بەر دەستتە نوێبەرەیە، هیواخوازم لە کەموکوریم چاو بپۆشن. هیوام وایە رەخنەتان دروست کەربێت نەك رووخێنەر. بە هیوام دەروونی خۆم ئاسودە کرد بێت، وەك کارمەندێکی تەندروستی دەستبارم گرتبن بۆ بەر چاو رونیتان لە نەخۆشیەکان.

هیوام ژیانێکی ئاسوودە و بەختەوەر و تەندروستی یە بۆتان.

ئامادەکار

عبدالرحمن محمد امین باسەرەیی

هەولێر٢٠٠٩

چەند تێبینیەکی گرینگ پێویستە رەچاو بکرێن

۱- خوێنەری بەڕێز گەر بڕوانیت لە چارەسەر کردن بە دەرمان گیایی، یان دەرمانی سەردەم چەند چارەسەرێکم خستۆتە بەر دەستت بەتایبەت دەرمان گیایەکان، یەکێك لەم چارە سەریانە بەکار ئەهێنیت، گەر سوددێکی باشت لێ نەبینی بەشێوەی پێویست، یان دەرمانەکە نەخۆشیەکەی بۆ چارە سەر نەکردی، ئەوا ئەچیتە سەر بەکار هێنانی دەرمانێکی تر. بەڵام تایبەت بە دەرمانی سەردەم، دژە زیندەکان یەکێك بەکار ئە هێنرێت گەر سودت نەبینیئەوسا ئەچیتە سەر بەکار هێنانی دژە زیندێکی تر.

۲- بەکار هێنانی دەرمان گیایی هیچ ماکێکی لێ ناکەوێتەوە گەر بە شێوەیەکی پاك ئامادە بکرێت، پێویستە گیایەکە هەمان گیابێت و کۆن نەبوبێت، بە شێوەی زانستی ووشك کرابێتەوە.

۳- دەرمانی سەردەم: گەر نەزانیت لە رێژەو چۆنیەتی بەکارهێنانی، یان هەڕەمەکی خواردنی، توشی ماك و هەندێ جار بە زیان بە سەرت دا ئە شکێتەوە، بۆیە پێویستە راوێژ بە پزیشك بکەی.

٤- رێژەی دەرمان گیایەکان کە دیاری کراوە بۆ نەخۆش رێژەکە تەنها بۆ گەورانە (بالغ) بە شێوەیەکی گشتی.

٥- بەبێ راوێژی پزیشك هیچ دەرمانێکی سەر دەم بەکار مە هێنە، گەر بە کاری بهێنی خۆت بەر پرسیاری لە ماکەکانی.

کرێژی سەر

کرێژ: بریتی یە لەخانەمردووەکانی پێست، کە پێست فرێی دەدات ولەگەڵ جەوری پێستی سەریەك دەگرن و بەشێوەی کرێژی دەردەکەون. لەتەمەنی (١٠ـ٢٠) ساڵی دا ئەبینریت، بەڵام لە ٤٠٪ ی دوای (٣٠) ساڵی دەرئەکەوێت، رێژەی دەرکەوتن ٥٠٪ یە.

هۆکارەکانی دروست بونی کرێژ

١ ـ وەرزی سەرما (پایزو زستان).

٢ ـ بوونی میکروب لە سەرپێستی سەر، ئەبێتە هۆی زیاد رژانی چەوری لە کچ و کوڕ دا.

٣ـ زیادبونی هۆرمۆنی تێستۆستێرۆن بەرێژە یەکی زۆر لە کاتی بالغ بووندا.

٤ـ بۆماوەی.

٥ـ کەم شوردنی سەر.

٦ـ کەم خەوی ـ کەم هەتاوی ـ مەراق.

٧ـ لاوازی گشتی، یان نەخۆشی درێژخایەن، وەك (گرانەتا ـ مانەوە لە سەرجێگا بـۆ ماوەیەکی زۆر).

چارەسەر

ا ـ دەرمان گیایی:

١ـ رێژەی دوو ئێستیکان لە گیای بارێزە(Venus hair) بکە ناوچوار پەرداغ ئاوی کولاو پاش خوساندن بە ئاوەکە سەری پێ چەور بکە پێش جوون بۆحمام بۆماوەی پانزە دەقیقە.

٢ـ هەموو هەفتەیەك پێش چوون بۆحمام سەرت بەرۆنی زەیتون چەوربكە بەشێودیەك كە پێستی سەرت بگرێتەوە، بۆماوەی(١٥)دەقیقە، پاشان سەرت بشۆ.

٣ـ رێژە یەك لەگەڵای ووشك كراوە ی دارهەنجیر بكەناوئاوی كولاو پاش خوسان بەم ئاوە سەرت چەوربكەبۆماوەی(١٥)دەقیقە بمێنێتەوە پاشان سەرت بشۆ بۆ هەموهەفتەیەك.

ب ـ دەرمانی سەردەم:

١ـ زوو زوو شتنی سەر، لەهەموو دەرمانێ باشترە.

٢ـ بەكارهێنانی شامپۆی دژی كرێژ، وەك شامپۆی (پۆلیتار ـ سیلسن ـ سیلینیوم دای سەلفاید ـ جێنیزۆل)..هتد

٣ـ بەكارهێنانی هەتوان (مرهم)، یان خەپلەی (حب)، مایكۆنازۆل ـ كیتوكۆنازۆل.

زیپکەی عازەبە (حب الشباب)

بریتی یە لەهەوکردنی چەوریە گلاندەکانی پێست، کە بەشێوەی زیپکەی پرکێم، یان کیس دەردەکەون، یان لەشێوەی خاڵی بچوکی ڕەش، یان سوور لەسەر پێستی دەم و چاو، دەردەکەون، زۆر جاریش شان و پشت و سنگ دا ئەگرن، ئەم زیپکەیە پێش، یان پاش عازەب بوون دەرئەکەون.

١ـ بەهۆی هۆرمون (هۆرمۆنی تێستۆستیرون).

٢ـ بەکتریا چەوری ناو گلاندەکان دەگۆرێ بەترشەلۆکی چەوری ئازاد.

٣ـ بۆماوەیی.

چارەسەر

ا ـ خۆپاراستن:

١ـ دەم وچاوشوشتن بە ئاوو صابون.

٢ـ دەستکاری نەکردنی زیپکە.

٣ـ بەکار نەهێنانی جوان کاریە کان.

٤ـ نەخواردنی شیرینی و چەوری.

٥ـ چارەسەری پەشێویەکانی گەدە بەبەکارهێنانی هەرس کەرەکان.

ب ـ دەرمان گیایی:

١ـ پانزە(١٥)، تا (٣٠) گم لەگیای بنەوشەی سێ ڕەنگ (بەگول وگەلایەوە) بەوشکی، ئەگە یتەناو دوو پەرداغ ئاوی کولاوەوە پاش دەم کردن دوای هەرژەمێك خواردن یەك ئیستیکانی لێ نۆش ئەکەیت. یان(٥٠)گم لەگەلاو گولی بنەوشەی سێ ڕەنگ لە یەك لیتر(١٠٠٠)سی سی ئەکولێنی بۆماوەی(١٠) دەقیقە، پاش

پالاوتن بەم ئاوەدەم و چاو کەتوشی زیپکە بووە چەور دەکەیت.

٢ـ (٢) و تا (٥) گم لەگوڵی هەمیشە بەهار ئەکەیتە فنجانێك ئاوی کوڵاو پاش دەم کردن سێ ژەمە یەك فنجانی لێ ئەنۆشی.

ج ـ دەرمانی سەردەم:

١ـ بەکارهێنانی دژە زیندەکان لە رێگەی خواردن وەك (تتراسایکلین کپسول ـ دوکسی سایکلین کپسول ـ اریسرومایسین کپسول) ٢ـ گیراوەی کلندەمایسین ـ گیراوەی گۆگردیان کرێمی بێنزۆیل پیروکساید(٢,٥ ـ١٥٪)، یان کرێمی ریتن (ئەی)، یان کرێمی ئەزیلایك ئەسید ١٥٪، زۆر جار بۆ چارەسەری زیپکە چەند مانگێك دەرمان خواردن و بەکارهێنانی پێویستە.

خۆربردن (ضربة الحرارة)

کاتێ خۆربەر پێستی ڕووت ئەکەوێت، بەتایبەت دوای مەلە کردن پاش چەند کات ژمێرێك پێست سوور ئەبێتەوە، بەڵام لەباری تووندا دوای نیو کات ژمێر سوور ئەبێتەوە، پاش ئەورۆژە (ڕۆژی دواتر) سوور بوونەوەو، ئاوسان و بڵق دەرکردن، ئەبێتە هۆی لەرزووتاو دڵ تێکەڵهاتن و نزم بوونەوەی پەستانی خوێن و وەمرۆڤەکە لە هۆشخۆی ئەچێت، لەباری خۆربردنی تونـد، هەندێ جار ئازارو هەست بە سووتانەوە وتێك چوونی خەو ڕووئەدات، ئەگەرخۆربردنەکە توند بێت ئارەق کردن هەست پێ ناکرێ.

أ ـ سەرەتای

١ـ پێویستە بەزووترین کات نەخۆش بە ئاوی سارد سارد بکرێتەوە، ئەگەر دەست کەوت بەشیری سارد باش.

٢ـ پێدانی ژە مێکی زۆر ئە سپرین.

٣ـ پێدانی ژەمێکی کەم لە کلۆر و بروماازین بەنەخۆش بۆکەم کردنەوەی ئەو لەرزەی توشی ئەبێت لەکاتی ساردکردنەوە.

ب ـ دەرمان گیایی :

١ـ چەورکردنی شوێنی سوتاو بە هەتاو بەڕۆنی بادەمی شیرن.

٢ـ چەورکردنی شوێنی سووتاو بەهەتاو بە ڕۆنی (هیفاریقون).

ج ـ دەرمانی سەردەم :

١ـ لەحاڵەتی تووندا پێدانی ئۆکسجین١٠٠ ٪.

٢ـ لەکاتی زۆر دابەزینی پەستانی خوێن بەکارهێنانی(دۆپامین).

٣ـ پێدانی شلەمەنیەکان لە رێگەی خوێن ئاوەردەوە وەك (نۆرمال سلاین + گلوکۆز سلاین ـ رینگر).

٤ـ بەکارهێنانی مرهەمی سوتان بۆ سوتاویەکەی و کسپلاڤێکس، یان دژە زیندەکان وەك تتراسایکلین مرهم.

٥ـ بەکارهێنانی مـــــادەی کۆرتیزۆنی، کە بۆ سووربوونەوە بەکەڵکن.

٦ـ بەکارهێنانی ئیندوسید کپسول، یان ئەسپرین (خەپلە)بۆ ئازارەکەی.

خۆپاراستن:

١ـ بەبەکارهێنانی (٦٠ـ ٨٠)ملگم پریدنیزۆلۆن لە ڕۆژێکدا و لەماوەی (٢ـ ٣)کاتژمێر دوای بەرکەوتنی خۆر ئەتوانیت ڕێ لەروودانی خۆربردن بگریت.

٢ـ کاتێ تیشکی خۆر بەتین ئەبێ مەلە نەکرێ و لەبەرخۆر خۆ ڕووت نەکەنەوە.

٣ـ بەکارهێنانی تیشك پالأوتەکان باشترینیان ٥٪ پارائەماینۆبنزویك ئەسید(PABA)لەناو شلەمەنی ئیثانول.

هەڵوەرینی پرچ

هەڵوەرینی لەمناڵاندا:

منالّی شیرە خۆرە پرچی هەڵ ئەوەرێ بۆ چەند مانگێك، بە زۆری هەڵوەرین لەپشت سەری یەوەئەبێت بەهۆی ڕووشانی سەری لەسەر سەرین.

هەڵوەرینی لەگەوران:

ـ جۆرێك فتریات هەیە ناسراوەبە(قرع، السعفه)کارلەموو، پێستی سەرئەکات، ئەبێتە هۆی دروست کردنی پولەکەی خری بچووك لەسەر، ئەبێتە هۆی خورشتی پێستی سەر، لەمجۆرە سەرگشتی هەڵ ئەوەرێ بۆماوەیەکی دیاری کراو، پاشان ئەگەرێتەوە بۆباری سروشتی خۆی.

٢ـ جۆرێکی ترناسراوە بەدەردەرێوی (داء الثعلب)توشی پرچی سەرئەبێت ئەبینرێت بەشێوەی پەڵەیەك لەسەر، ڕەنگی زهری یە، مووی تیانیە، ئەبێتە هۆی ڕاچڵەکین و خروشتێکی بەهێز.

ڕووتانەوەی پرچی سەر (الصلع)

گشت سەر ئەگرێتەوە، یان هەندێك بەشی سەر بەشێوەی جیاجیا. چەند هۆکارێك دەبێتە هۆی توش بوون بەم نەخۆشیە لەوانە:

١ـ نەبونی هاوسەنگی هۆرمۆنەکان.

٢ـ کرێژی سەر (تۆشکە).

٣ـ نەخۆشی سفلس.

٤ـ بۆماوە (الوراثة).

٥ـ هەندێ زیندەوەری زیان بەخش.

٦ـ بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی یەکی زۆر.

٧ـ پێك هاتەی کیمیاوی یان دەرمان.

٨ـ سوتان بەهۆی تیشك.

٩ـ پەشێوی لەرزێنە کانی دەرەقی و ژێرمێشکە ڕژێن.

١٠ـ صەدمەیەکی سۆزدار.

چارەسەر

١ـ شوشتنی سەر هەفتەی دوو جار ئەگەر چەوربوو.

٢ـ شوشتنی سەر هەفتەی یەك جار ئەگەر وشك بوو.

٣ـ شوشتنی سەر بە ئاوێکی شلەتێن و بەکار نەهینانی صابونی عادی.

٤ـ پاك کردنەوەو ووشك کردنەوە بەشێوە یەکی ڕێك و پێك.

٥ـ بەکارنەهێنانی شانەی کەسێکی تر.

٦ـ کەمی ئاسن لەخوێندا، ئەبێتە هۆی شکان وزووپسانی پرچی ئافرەت بەتایبەتی لەکاتی عادەی مانگانە ئەمەش بەهۆی لە دەستدانی ڕێژەیەکی زۆر لەئاسنی ناوخوێن، بۆیە پێویستە زۆر خواردنی ئەو خۆراکانەی کە مادەی ئاسنیان تێدایە وەك (گۆشت، فاصۆلیا، نیسك....هتد).

٧ـ داهێنانی پرچ بەشێوەیە کی نەرم ونیان، کەم کردنەوەی زۆر بەکارهێنانی ووشك کەرەوەی پرچ(مجففه).

٨ـ گۆرینی ڕەنگی پرچ بەهەر ڕەنگێکی تر ئەگەر بەباشترین پێك هاتە بێت کار لە پـــرچ دەکات.

چارەسەر بەدەرمان گیایی:

١ـ بۆبەهێز کردنی پیازی موو، درێژ کردنی موو، هەروەها لەناو بردنی کرێژی سەر بەم شێوەیە: ڕێژەی دوو ئیستیکان باریزە (VENUS HAIR) لە چوار پەرداغ ئاو بکات بۆماوەی چەند سەعاتێك بیخوسێنێ، پاشان لەپێستی سەری بدات پاش (١٥) دەقیقـــە سەری بشوات.

٢ـ بەهێزکردنی موو، دژی هەڵوەرینی پرچ، دژی کرێژی سەر: هەندێ ڕۆنـی زەیتـــون هەرکاتێ خۆت شووشت لە هەفتەدا (١٥)دەقیقـە پـێش چـوون بـۆ حمـام پێستی ســـــەری پێ چەور بکرێ.

٣ــ بۆهێنانـەوەی مـــوو چارەســەری دەردە ڕێـوی: یـەك کەوچـکێکی چێـشت هـــــاراوەی بیبەری ڕەش + نیو کەوچکی چێشت خوێ + پیازێکی کوترا و تێکـەڵ ئەکرێت و بە پەڕۆیەك لە شوێنی ڕووتاوەکـە ئـەنرێ ڕۆژی جارێـك ئەمـە دووبـارە بکەوە، هەتا ئەنجام وەرئەگری.

٤ـ چارەسەری ڕووتانەوەی مووی سەر بەهۆی بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی لـەش تێکـەڵ کردنـی ڕێژەیـەکی یەکـسان لەگوشـراوی کوزەڵـە وکحـولی پزیـشکی و تێکەڵکردنی چەند گەڵایەکی گوڵ، بۆبۆن خۆش کردنی، چەورکردنی پێـستی سـەر بەم گیراوەیە ڕۆژانە چەند جارێك.

فێ (صرع)

فێ ئەکرێ بە دوو جۆر:

فێی گەورە :

ئەم جۆرە نەخۆش بەسێ رێرەودا ئەروا.

ا- بەشێوەی گرژبوون ماوەکەی کەمترە لە دەقیقەیەك .

ب - بە شێوەی گرژبوونێکی بەهێز لەکەڵ گەزتنی ددان.

ج - ئەبێت لەم جۆرەدا میز بەخۆی دابکات و تووشی تەنگەنەفەسی ببێ لێوەکانی بکرۆژێ، پاشان خەوی بەسەرابێت.

فێی بچووك:

لەم جۆرەدا هیچ گرژبوونێك نابینرێ، بەڵام نەخۆش بێهۆش ئەبێت بۆ ماوەی (٢) چرکە، لەم ماوەیە چاوەکانی ئەبڵەق ئەبێت بەشێوەیەك نابیسێ و نابینێت، زۆربەی کات پەی نابرێ بەم جۆرە فێ یە. ئەم جۆرە کاریگەریەکی نێگەتیڤانەی ئەبێت بەسەر منالّدا کاتێ یاری ئەکات.

چۆنیەتی ڕوودانی فێ:

نەخۆش بەم قۆناغانەداتێ ئەپەرێ(شل وخاو ئەکەوێ بە زەوویا - کەف ئەبینی لەسەرلێوەکانی زمانی ئەگەزێ وبرینداری ئەکا - ئەنوێ پاش ئەم نەوبە -- هەست بەبێهێزی و لە خۆچوون ئەکا - نازانێ چی ڕویدا، لەماوەی نەوبەکە، ئەمە زۆر جار چەند جارێك دووبارە ئەبێتەوە لەرۆژێکدا، یان جارێك لەسالێك دا، درێژە ئەکێشێ لەو کەسانەی کەتوشی پەستانی سەر دەمارەکان بوون، یان برسین (تێرنین) یان توشی هەوکردنبوون، ئافرەتیش ئەگەر لەعادەی مانگانە دابێت.

فریاگوزاری سەرەتایی بۆفیْ:

١ـ دریژکردنی نەخۆشی لە سەر زەوی و لادانی هەموو شتێکی رەق کەخۆی پێ ئازاربدات.

٢ـ دانانی پەرۆیەکی خاوێن لە نێوان ددانەکانی پاش پاك کردنەوەی ناودەمی.

٣ـ ئازارنەدانی، کاتێ ددانەکانی ئەکەیتەوە پەلە مەکە لەمە چاودێرێکە، تاکو دەمی شل ئەبێتەوە.

٤ـ پەنجە مەخەرە نێوان ددانەکانی ئەگینا ئەت گەزێ، خواردن و شلەمەنی مەددەرێ، مەی جوڵێنە لەکاتی نەوبەکەدا.

بۆرێگەگرتن وچارەسەرکردنی فیْ:

ا ـ دەرمان گیایی:

١ـ بۆ گەشکەو فیْ: (٢,٥تا ٥)گم گەڵای جاترە لەنیو پەرداغ ئاوی کوڵاوی بکە بادەم بکێشێت سێ ژەم ژەمی یەك ئیستیکان بەشەکر بخورێت بۆ گەورەوە بۆ منالْ کەمتر. زیادەرۆی نەکرێ لەزۆرخواردنی ئەگینا ئەبێتە هۆی بێهێزکردنی دلْ و گورچیلە و رژێنی دەرەقی زۆرجار ئەبێنە هۆی رشانەوەو سکچوون و سەرگێژی.

٢ـ بۆ فیْ و لە هۆشخۆچوون:

١ـ (٦) گم هێل بەتوێکڵەوە بکە ناو (٢)پەرداغ ئاوی کوڵاو بادەم بکێشێت بەیانی ـ نیوەرۆ ـ شەو یەك ئیستیکان بەکەمێ شەکر بنۆشرێ. بۆئەوانەی کە بێهۆش کەوتوون هەندێك هێلی هاراو بخرێتە ناو کوونی لووتی ئەمەش یارمەتی زوو بە هۆش هاتنەوە ئەدات. جێگای ئاماژە پێکردنە هێل نابێ بەکاربهێنرێت بۆ ئەو نەخۆشانەی کەتوشی نەخۆشی سینگ بوون.

٣ـ بۆ گەشکەی منالّی شیرەخۆرە، دژی هەڵچوون و شڵەژان و ئارام بە خش ئەو منالّانەی کەتەمەنیان کەمترە لەیەك ساڵ رۆژانە (١) تا (٢) کەوچك چالەڕۆنی بادەمی شیرن بخۆن، بۆمنالّانی لە (٢) ساڵ زیاتر (٣) تا (٤) کەوچك چا.

٤ـ بۆگەشکە، بۆسەر ئێشە، بۆشەقیقە، بۆکەم خەوی: (١٠) تا (٢٥) گم ریحانە بکەرە ناو (٢) پەرداغ ئاوی کوڵاو، بادەم بکێشێت بۆگەورە پاش هەرژەمێ لە خواردن یەك ئیستیکان بە کەمێ شەکر بنۆشێت. پێویستە ئەوەش بزانن ئەوانەی تووشی شقیقە بوون پارێز لە (پەنیر ـ چوکلیات ـــ ماسی ـــ ترشیات ـــ سرکە) بکەن.

ب ـ دەرمانی سەردەم:

١ـ فینۆباربیتاڵ: ئەم دەرمانە بەدووشێوە هەیە (حب ١٥ملگم و امپول ٢٠٠ملگم) ئەمە بەکار ئەهێنرێت بۆرێ گرتن لە گەشکەو فێ بە تایبەت گەشکەی دەردە کۆپان بەباش ئەزانرێت لە چارەسەرکردنی هەندێ حاڵەتی فێ دا ئەم حەبە لە گەڵ دایفینایل هیدانتون بەکاربێت پێویستە بەردەوام بێت بەدرێژای تەمەن لە زۆربەی حاڵەتەکاندا. زۆر وەرگرتنی فینۆباربیتاڵ لەوانەیە هەناسەدان کەم بکاتەوە یان بیوەستێنێ، کاری دەرمانەکە بەهێواشی دەست پێدەکات، ژەمەکانی فینۆباربیتاڵ (٣ـ ٦) ملگم/کگم/ ڕۆژانە.

٢ـ دایفینایل هیدانتون (دیلانتین): بەشێوەی کەپسول (١٠٠) ملگم ئەم دەرمانە یاریدەی ڕێ گرتن لەفێ دەدات پێویستە بەردەوام بێت لەوەرگرتنی دەرمانەکە. ئەنجامە لاوەکیەکانی ئەم دەرمانە لەوانەیە ببێتە گەشەکردنی ناسروشتی لە پووك دا لای هەندێ لە خەڵکی لەم حاڵەتەدا پێویستە دەرمانەکە بگۆردرێت، ڕێژەی ژەمەکانی (٥ملگم/کگم/ ڕۆژانە.

٣ـ دیازی پام (ڤالیوم): بۆ وەستانەوەی فـێ (٥ــ ١٠ملگـم) بۆگـەورە بـەکار بهێنە بەشـێوەی دەرزی (٥ملگـم لەهەرملتێکـە) ژەمەکـە لـەپاش دووسـەعات دووبارە کەرەوەکە پێویستی پێکرد. پێویستە لەبیرمان نەچێت زیـادکردنی ڤـالیوم لە وانە یە هەناسەدان ڕابگرێت، یـان کـەمی کاتـەوە. بۆیـە ئـەبێت بەوورییـەوە بەکاربهێنرێت.

هەوکردنی گوێ

هەوکردنی گوێی دەرەوە: ئەم هەوکردنە تووشی ئەوبۆشاییە ئەبێت کەئەکەوێتە نێوان گوێ ی دەرەوە تا ئەگاتە پەردەی گوێ ئەمەش بەهۆی چوونە ناوەوەی شتی غەریب بۆگوێ، یان دوومڵ کردن، زۆرتر منـاڵ تـوش ئـەبێت، بـەهۆی ماکـەکانی پەسیو و، یان مەلەکردن.

نیشانەکان:

١ـ سوربونەوەی گوێ ی دەرەوە.
٢ـ دوومەڵ وپربوونی لە کێم لەناو تونێلی گوێ.
٣ـ بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی وئازار لەگوێ.
٤ـ دەرچوونی شلە لەگوێ.
٥ـ خورشتێکی زۆر زیاد دەبێت بەزیادبوونی هەوکردنەکە.
٦ـ نەخۆش ناتوانێت لەلای گوێ ی تووش بووبخەوێت.
٧ـ هەست کردن بەئازارێکی زۆر لەکاتی دەم کردنەوە.
چارەسەری هەوکردنی گوێ ی دەرەوە:

١ـ دەرمان گیایی :

١ـ رۆنی زەیتون + رۆنـــی بادەمی تـاڵ تێکـەڵ بکـرێ بەرێژەیـەکی یەکـسان (١٢) سەعات دابنرێت دوای ئەوە بەیانیان وئێواران دووقەترەی تێ بکرێ بۆئازاروو هەوکردن.

٢ـ بۆدوومەڵی گوێ وگرانبوونی گوێ رۆنی کونجی رۆژی سـێ جـار جـاری (٤) قەترە بکرێتە گوێچکە.

٣ـ بۆزییکەی گوێ و گرانبوونی، ئاوی پیازی سەلکی نێرگز بگیرێت، بەشێوەی قەترە رۆژی سێ جار جاری چوار قەترە بکاتە گوێچکەی.

تێ بینی:

ئەبێ ئەوەمان لەبیر نەچێت نابێ هیچ قەترەیەك بکرێتە گوێ ئەگەر پەردەی گوێ درابێت یان کونبێت.

ب ـ دەرمانی سەردەم:

١ـ قەترەی گەرەمایسین: بەکارئەهێنرێت بۆ گوێ وچاو ولوت لەجۆری گوێ رۆژانە (٢ـ ٣)قەترەرۆژی سێ جار.

٢ـ بیتامیتازۆن ـ ن ـ: بەکارئەهێنرێت بۆهەوکردن و خورشتی گوێ ولوت و چاو، بۆ گوێ (٢ـ ٣) قەترە رۆژی سێ جار.

٣ـ دژە زیندەکان ئەبێ بەکاربهێنرێت بەشێوەی دەرزی یان کپسول یان شراب وەك (ئەمۆکسی سیلین ـ ئەمپی سیلین ـ ئەمپی کلۆکس).

٤ـ بەکارهێنانی ئازار شکێنەکان.

هەوکردنی گوێ ی ناوەوە

نیشانەکانی:

١ـ بەرزی پلەی گەرمی زیاترلە ٣٩پلە.

٢ـ ڕشانەوە لەکاتی خواردن و خواردنەوە.

٣ـ گرانی گوێ، گەر هەوکردنەکە درێژە بکێشێ و چارەسەرنەکرێ لەوانەیە ببێتە هۆی کەربوون.

٤ـ دەرچوونی شلەی کێماوی.

٥ـ ئازارێکی تیژ.

٦ـ گریان و نوزانەوە لەمنالّ دا.
٧ـ خورشت لەگویّ.

چارەسەری هەوکردنی گویّ ی ناوەوە

١ـ ئەمپی سیلین: دژەزیندیّکە بەکار ئەهیّنریّت بۆزۆریّك لە هەوکردنەکان یەکیّ لەوانە هەوکردنی گویّ ی ناوەوە دەردەوەیە.ریّژەی ژەمەکە (٥٠ـ تا ٤٠٠ ملگم/ بۆ هەر کیلۆیەك لە کێشی نەخۆش رۆژانە، رۆژی(٤) ژەم ئەخورێت.

٢ـ ئەموکسی سیلین: ریّژەی پێدانی(٣٠ـ ٤٠) ملگم/ بۆهەرکیلۆیەك لە کێشی نەخۆش رۆژانە لە رێگەی دەم، سیّ ژەم ئەخورێت بۆماوەی(٥) رۆژ.

٣ـ کوتریموکسازول (بکتریم)/ (١٨ ـ ٣٦) ملگم/کگم دووژەم بۆ ماوەی (١٢) رۆژ.

٤ـ بەکارهێنانی ئازار شکێن وەك (پاراستۆل).

٥ـ لەحالّەتی هەوکردنی زۆر بەکارهێنانی (پنسلین ڤ) لە رێگەی دەمەوە بەریّژەی ٢٥٠ ملگم(٤٠٠٠ یەکەی دووەلی) هەر (٦) سەعات جاریّ.

٦ـ گەر نەخۆش هەستیاری هەبوو بە پەنسلین ئەوا اریپرومایسینی بدەریّ بەم شێوەیە:

Adult; ١g/day in ٣ divided doses
Child; ٥٠ mg /kg/day in ٣ divideddoses

چاو

* هەوکردنی پەردەی سپێنە (چاوە پەمییەکان): ئەم هەوکردنە ئەبێتە هۆی سوور هەڵگەڕان و ڕیژۆق سوتانەوەی یەکی سووک لەیەکێ لەچاوەکان، یا هەر دووکیان، زۆرجاریش پێلوەکان پاش نوستن بەیەکەوە دەنوسێن.

چارەسەر:

١ـ مرهەمی کلورامفینیکوڵ بۆمنالّی بچووک بەکاربهێنە.

٢ـ مرهەمی تتراسایکلین لە (٢) سالّ بەسەرەوە ئەدرێت.

* تراخۆما: بابەتێتە لە هەوکردنی سپێنەی درێژخایەن و کە بەرەبەرە لەگەڵ کاتدا بەرەوخراپی دەچێ و دەکرێ بۆ چەند مانگێ، یا چەند ساڵێك بەردەوام بێ.

نیشانەکان :

١ـ سور هەڵگەرانی چاوەکان و زۆرفرمێسك کردن دەست پێ دەکات وەك هەوکردنی ئاسایی سپێنە.

٢ـ پاش تێپەربوونی مانگێ یازیاتر لە ناو پێلوی سەرەوە دنکە دنکی پەمەیی دروست دەبن.

٣ـ لەسەر سپێنەی چاو نیشانەی هەوکردنی ناوەندی دیاردەبێ.

چارەسەر :

١ـ هەتوانی(مرهم) تتراسایکلین بخەرە چاوەوە لەگەڵیا کپسولی تتراسایکلین بخوڕێت.

هەوکردنی کیسی فرمێسك

نیشانەکان:

سورهەڵگەران و ئاوسان لە ژێر چاو و نزیك، کە پوو و زۆر فرمێسك دەکات و لەوانەیە لە گوشەکەدا کێم دەربکەوێ.

چارەسەر:

ا- دەرمانی سەردەم:

١- قەترە، یان هەتوانی هەوکردن بەکاربهێنەوەك (گرمایسین هەتوان، یان قەترە، بیتامیتازۆن - ن - کە خورشتی هەبوو).

٢- دەرزی، یان کپسولی دژەزیندەکان (ئەمۆکسی سیلین، یان امپی کلۆکس زۆرجار پێویست بە پرۆکاین ئەکات).

ب - دەرمان گیایی:

١- شوشتنی چاو بە ئاوی کوڵاوی پەلکی مێو دژبە میکرۆبە.

٢- پیاز وردبکرێ و بەئاوی لیمۆ لێك بدرێ و لەچاو بنرێ.

٣- بۆ خروشت و ئاو لەچاو هاتن بەهێز کردنی بینایی چاو بەیانی و نیوەرۆ، دوو قەترە لە رۆنی زەیتون بکەرە چاوت.

پەسیوو (هەڵامەت)

پەسیوو: هەوکردنێکی ڤایرۆسی باوە دەبێتە هۆی ئاو بە لووتا هاتن وکۆکەو گەروو ئێشە، لە هەندێ حاڵەت دا دەبێتە هۆی تا، یا ئێشی جومگەکانیش. لەوانەیە ببێتە هۆی سکچوونێکی سووك لەمناڵاندا.

چارەسەر:

ا- دەرمان گیایی:

١- بۆهەڵامەت و ئاو بەلوتا هاتن: دوو کەوچك ڕەشکە + یەك پیاز ووردبکرێت بکرێنە قاپێکەوە بسوتێ ودوکەڵەکەی بچێ بەلووتا.

٢- ڕەشکە بۆ بدرێت و بهاردرێت بە ڕۆنی زەیتون تێکەڵاو بکرێت لە کەپوو بکرێت.

ب - دەرمانی سەردەم:

١- فلوئاوت خەپلە(حب) سێ ژەمە ژەمی خەپلەیەك بۆگەورە.وەشرابی فلوئاوت بۆبچووك، کەو چکی چا سێ ژەم.

٢- قەترەی فنیل ئافرین یارمەتی خاوکردنەوەی چڵم دەدات لەناو کەپوو، (٣) قەترە بۆهەر لایەکی کەپوو.

هەوکردنی گیرفانۆکەکان (التهاب الجيوب الانفى)

بریتیە لە هەوکردنی تیژ، یان دریزخایەنکون کردە کەتوشی ئەوکیرفانوکانە ئەبیت لە ئیسقانی سەرن و بەکەپوە بەندن.

نیشانەکان:

١ ـ هەست کردن بەئازارلەلای ڕاست وچەپی لووت لە نێوان چاووکەپوو (لووت)، ئێشەکە زیاد ئەبێت کاتێك پەستان بخەیتە سەرشوێنەکە.

٢ ـ بوونی کەرەسەی کلّمی ئەستوور، یا کێمی بۆن ناخۆش زۆرجار لووت دەئاوسێ.

٣ ـ بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی لە هەندێ جار.

چارەسەر :

ا ـ دەرمان گیایی:

١ـ (٢٠) ناوکە بادەمی تاڵ بهارە + رۆنی زەیتون، تێکەڵاو بکە، بیان کەرە شووشەیەکەوە بۆماوەیی (٢٤) کاتژمێر بە شێوەی قەترە، سێ جار جاری دوو قەترەی تێ بکە.

٢ـ بەیبوون یاخەرتەلە لەکتریدا بکوڵێ و لووتی بەسەرا بگیرێ، تا هەڵمەکە بچێتە ناو کەپوو(لووت) ڕۆژانە چەند جارێك.

ب ـ دەرمانی سەردەم:

١ـ بەکارهێنانی صۆدیوم بیکاربونیت بەشێوەی گیراوە لە لووت وەربکرێ بۆ پاك کردنەوە.

٢ـ بەکارهێنانی دژەزیندەکان بەشێوەی کەپسول، یان دەرزی وەك (ئەمۆکسی سیلین ـ امپی کلوکس ـ ئۆگمێنتین، یان بەکتریم خەپلە).

لووت پژان (خوێن بەربوونی لووت)

بریتی یە: لەدەرچوونی خوێن لەلووت، بەهۆی شتێ کە بەر لووت کەوتبێ، یان بەهۆی پژمینێکی بەهێز بەهۆی سەرمابونێکی تیژ، یان چوونە ناوەوەی شتێکی غەریب بۆ ناوو لوت، یان بەهۆی بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی لەش، یان بەهۆی بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن، هەندێ جار هۆکەی ئەگەرێتەوە بۆبوونی هەندێ نەخۆشی وەك (نەخۆشی گورچیلە ـ نەخۆشی جەرگ ــ نەخۆشی سیە کان ــ نەخۆشی دڵ) ئەمانە ئەبنە هۆی پەنمان ئەمە ئەبێتە هۆی خوێن بەربوون. زۆرجار تەنك بوونی پەردەی ناو پۆشی لووت ئەبێتە هۆی زوودران و بریندار بوونی.

چارەسەر:

ا ـ دەرمان گیایی:

١ـ بۆخوێن بەربونی لووت: رێژەی(٥) گم لەبیژان بکەرە ناو دووپەرداغ ئاوی کولاو سەری بگرە بادەم بکێشێ سێ ژەم ژەمی یەك ئیستیکان شیرنی بکە بە شەکر، پاشان بینۆشە.

٢ـ چەند قەترە لەئاوی بەرسیلە بکە بەلووتا بۆوەستانی خوێنی لووت.

٣ـ لۆکە بەئاوی لیمۆ تەربکرێت بکرێتە لووت.

ب ـ دەرمانی سەردەم:

١ـ ئامۆژگاری و دڵنەوای نەخۆش بکرێت خۆی نەشڵە ژێنێ.

٢ـ بە پەنجەکانت بۆ ماوەیی (١٠)دەقیقە یا زیاتر لوتت بگرە تاپژانە کە (خوێن بەربوون) ئەوەستێ.

٣ـ سەرت بەرەوپێشەوە شۆربکەرەوە.

٤ـ گەربەم شێوەیە کۆنترۆڵ نەکرا ئەوا لۆکەیەك بەلیدووکاین کە ئیپینیفرینی تیابێت تەربکە و بیکەرە کوونی لووتتەوە. با چەند سەعاتێ ئەمە بمێنێتەوە، ئەتوانی پاش وەستانی پژانەکە پارچە سەهۆڵ بخەرە سەرلووت بۆئەوەی دووبارە نەبێتەوە.

هەوکردنی پووك و ددانەکان

هۆکاری هەوکردنی پووك:

١ـ پاك وخاوێن ڕانەگرتنی ددانەکان.
٢ـ مانەوەی زەردایی بەشێوەی پارچەیەك لەسەرددانەکان.
٣ـ مانەوەی خۆراك لەنێوان ددانەکاندا.
٤ـ هەناسەدان بەدەم.
٥ـ کەمی ڤیتامینات.
٦ـ بوونی هەندێ نەخۆشی وەك (هەستیاری ـ نەخۆشی خوێن ـ نەخۆشی شەکرە) .
٧ـ ژەهراوی بوون بە مژادی کیمیایی.

چارەسەر

ا ـ دەرمان گیایی:

١ـ سرکەو هاڕاوەی گوڕاڵك: تێکەڵ کردنی سرکەو هاڕاوەی گوڕاڵك، ڕاگرتنی لە ناو دەم بۆ چەند دەقیقەیەك ئازاری ددان ئەشکێنێ و هەوکردنی پووك چارەسەر دەکا.

٢ـ جوینی نەعنا بە تەڕی ، یان وشکی ئازاری پووك ئەشکێنێ.

٣ـ کوڵاندنی پەرداغێ ناو لەگەڵ کەوچکی شیوخواردن لەمازوو بۆماوەی نیو سەعات پاش پاڵاوتن نیو فنجان سرکە بکە ناو گیراوەکە، غەرغەرەکردن بەم گیراوەیە، ئازارشکێنەو هەوکردنی پووك چارە دەکات.

٤ـ قەنەفڵ + تۆپکڵی هەنار + تۆپکڵی فەریکە گوێز + هەندێ خوێ، ئەمانە بهارە + لەناو ئاو بیان کوڵێنە جاری یەك کەوچك غەرغەرەی پێ بکە بۆ ئازار شکانی ددان و ناودەم پاك ئەکاتەوە.

ب ـ دەرمانی سەردەم:

١ـ بەکارهێنانی دژە زیندەکان بۆ چارەسەرکردنی هەوکردنی پووك وەك (ئەموکسی سیلین کەپسوول ـ امپی کلۆکس کپسول ـ امپیسیلین کپسول)، یان بەشێوەی دەرزی کەهەوکردنەکە زۆربێت.

٢ـ بەکارهێنانی ئازارشکێن وەك (اندۆسید کپسول ، یان پۆنستان کپسول).

٣ـ بۆ بوونی برین لەناو دەم بەکارهێنانی (جێنشن ڤایولێت) بەشێوەی غەرغەرە.

٤ـ بەکارهێنانی سپرای (ئەنجینۆفاج).

هەوکردنی ئاڵوەکان(لوزتێن)

هۆکارەکانی :

١ـ هۆکاری سەرەکی ٩٩٪ بەکتریایی(ستربتۆکۆکس)ە.
٢ـ زێدەرۆی لەخواردنی ترشەمەنی.
٣ـ کەمی ڤیتامینات و مژادە کیمیایەکانی لەش.

نیشانەکان:

١ـ ئازار لەناو دەم و قورگ (گەروو).
٢ـ ئازار لەسك ئەمەدرێژە ناکێشێ.
٣ـ ئەستوربونی غوددەی ژێر شەویلاگە.
٤ـ بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی لەش.
٥ـ ئازار لە چۆکەکان بەتایبەت لە مێردمنالاندا.

چارە سەر:

ا ـ دەرمانی گیایی:

١ـ کەوچکێ لەهەنگوین بکە نیوکوپ ئاوی گەرم، پاشان گوشراوی یەك لیمۆی لە گەڵ تێکەڵ بکە، بەم گیراوەیە رۆژی سێ جار غەرغەرەی پێ بکە.
٢ـ چاترە + نەعنا بیان کوتەوجاری یەك کەوچك بکوڵێت وەك چا بخورێت ڕۆژی سێ جار.
٣ـ یەك کەوچکی شیووخواردن لەگوڵی هەنار بکەرەناو یەك پەرداغ ئاوی کوڵاو شەو ورۆژ چەندجارێك غەرغەرەی پێ بکە.

ب ـ دەرمانی سەردەم:

١ـ بەکارهێنانی دژەزیندەکان وەك (ئەموکسی سیلین ــ امپی کلۆکس ــ پرۆکاین پەنسلین ـ اریسرومایسین).

٢ـ بەکارهێنانی دەرمانی نزم کەردەوەی پلەی گەرمی لەش وەك (پاراسیتامول ـ ئەسپرین...).

هەوکردنی سیە کان

نیشانەکان:

١ـ لەرز لەناکاو لە، پاشان تای گەرم.

٢ـ هەناسەدان بەپەلە لەگەڵ هەندێ دەنگ ، یان خیزە لەوانەیە هەندێ جار هەردوو کونە لوتیش بگیرێت.

٣ـ کۆکە زۆرجار لەگەڵ (بەڵغەمی زەرد، یا سەوز یارەنگی ژەنگ، یا تێکەڵ بە هەندێ خوێن).

چارە سەر:

ا ـ دەرمان گیایی:

١ـ بۆ هەوکردنی سیەکان ـ تەنگەنەفەسی و سەرمابوون(٥)گم جاترەی کێوی لەپەرداغێك ئاوی کوڵاوی بکە بادەم بکێشێ پاش هەر ژەمێك یەك تادوو ئیستیکان بەکەمێ شەکر بنۆشە.

٢ـ تۆوی گیای رکێشە دوو کەوچك + یەك پەرداغ ئاوبکولێت بۆژەمێك ڕۆژی دووژەم بخوریت بۆماوەی(٧) ڕۆژ بۆهەوکردنی سینگ.

٣ـ بۆتەنگەنەفەسی و ئازاری سینگ: کوزبڵە + کەرەوز + تەرەتیزە یەکی (٥٠) گرام، ئەمجا دوو کەوچك بۆیەك پەرداغ ئاو ئەمە بۆژەمێك، ڕۆژانە دووژەم ئە نۆشرێت.

٤ ـ بۆ تەنگەنەفەسی: ڕۆژانە دووکەوچك ئەکەیتە یەك پەرداغ ئاو بکولێت ئەمە بۆژەمێك ڕۆژانە دووژەم بخوریت بۆماوەی (٧)ڕۆژ.

ب: دەرمانی سەردەم:

١ـ بەکارهێنانی شرووبی خەڵت ئاوەر(مقشع).

٢ـ بەکارهێنانی دژەزیندەکان وەك (بکتریم ـ ئەمۆکسیسیلین ـ امپی کلۆکس ـ امپی سیلین) بەشێوەی کەپسول یاشروب یا دەرزی.

٣ـ بەکارهێنانی نزم کەرەوەی پلەی گەرمی وئارام بەخش وەك (پاراستۆڵ).

٤ـ بەکارهێنانی شەراب، یان خەپلەی (ئەمینۆفیلین)، یان (پیوفیلین) بۆ ئەوانەی تەنگە نەفەسن.

سیلی سی

نیشانەکان:

١ـ کۆکەی دریژ خایەن بەتایبەت پاش لە خەو هەستان.

٢ـ لەوانەیە نیشی لەسینگ، یا لەبەشی سەرووی پشت رووبدات.

٣ـ بەرزبوونەودی پلەی گەرمی بەشێودیەکی سووك پاش نیودرۆ لەگەڵ تای شەو.

٤ـ لەدەست دانی کێشی دریژ خایەن و لاوازی بەردەوام بەردو زیادە دەڕوات.

ـ لە حاڵەتە ترسناکەکاندا (کۆکەی خوێناوی ـ پێستی زەرد ودك مۆم ـ خیزدیەکی زۆر لەسینگ هەست پێ ئەکرێ).

چارەسەر:

١ـ دەرمانی گیایی:

١ـ بەڕوو: ڕێژە یەك لەهاراودی بەڕوو لە هەندێ ئاوی کوڵاو دەم بکە سێ ژەم لەم دەم کراوە بخۆ.

٢ـ شملێ بهارە، ئەم هاراوەیە بکە کپسولی بەتاڵ ی(٥٠٠)ملگم سێ ژەم ژەمی دووکپسول لەم ئامادەکراوە بخۆ.

٣ـ سێ ژەم هەرژەمەی یەك کەوچکی شیرو لەگیا یی مێکوك(بەلەك)بخوریت بۆگەورە وبۆ منالێ رۆژی یەك کەوچك بخرات.

٤ـ (٢٥٠) گم شەکر + (٥) کەوچك رۆن زەیتون + (٢٥٠) گم گوڵە باخی بۆن خۆش ئەدات. لەیەك لیتر ئاودا بکو لێنریت هەتا خەست ئەبێتەوە ، پاشان سێ ژەم، ژەمی دوو کەوچکی چێشت بخوریت پێش خواردن، دوای خواردنیش یەك

سەلك سیر + دووکەوچك رەشکە + یەك پەرداغ ئاوی لیمۆی ترش لەگەڵ پارێزکردن لە سەرمابوون.

ب ـ دەرمانی سەردەم:

١ـ بەکارهێنانی دەرزی ستربتۆمایسین.
٢ـ خەپلەی ئایزونیازید.
٣ـ خەپلەی ئیثا مییو تول.
٤ـ کەپسول ریفادین.
٥ـ خەپلەی پایاسیتازۆل.

تێ بینی:

ئەمانە لەژێر چاودێری پزیشك ئەدرێ بە نەخۆش بۆماوەیەکی درێژخایەن. ئەوەی جێگای ئاماژەپێکردنە خواردنی پڕ پڕۆتین و وزەبەخش یارمەتی دەرەکی سەرەکین، کە ڕۆڵ ئەبینن بۆ زیاتر و زووتر چاك بوونەوەی ئەو نەخۆشانەی کە بەدەستی سیلەوە ئەنالێنن، بۆیە بەباشم زانی، کە ئاگادارتان بکەمەوە چۆن گرینگی بەخواردنی نەخۆشی سیل دار بدەن ئەمەی خوارەوە بەشێکی گرینگە بۆ نەخۆشانی سیلی سی:

١ـ ڕۆژانە خواردنی یەك لیتر لەشیری کولاو.
٢ـ خواردنی هێلکە ڕۆژانە دووژەم.
٣ـ خوا دنی سەوزە وەك (کەلەم) ئەو سەوزانەی لە ژێرزەویەوە پێ ئەگا وەك (پەتاتە).
٤ـ کەوچکێکی شیو لەڕۆنی ماسی.
٥ـ خواردنی شیرنەمەنی کەئاسان بێت هەرس کردنی.
٦ـ خواردنی زەلاتە کە ڕێژەیەکی زۆری لە سەوزە تیابێت.

هەوکردنی گەدەوریخۆڵە

هۆکارەکانی توش بوون:

١ـ بوونی میکرۆب لەخواردنی پیس بوو ئەبێتە هۆی ژەهراوی بوون بە خۆراك.

٢ـ بوونی مشەخۆر(طفیلیات) لە گەدەو ریخۆڵە ئەمەش وەرگرتنی لە ڕێگای خۆراك.

٣ـ توش بوونی منالّ بەهۆی پاك و خاوێن رانەگرتنی مەمەی شیرپێدان.

نیشانەکان:

١ـ ڕشانەوەی پچڕ پچڕ٢ـ هەست کردن بەگێژبوون٣ـ سك چونێکی تیژ٤ـ بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی لەش٥ ـ لە دەست دانی ئارەزووی خواردن.

چارەسەر:

١ـ دەرمان گیایی:

١ـ ١٠٠گم زیرە + ١٠٠گم ڕازیانە + ١٠٠گم تۆشویت تێکەڵی بکە سێ ژەم ژەمی یەك کەوچك بۆیەك پەرداغ دوای نیوسەعات کوڵاندن بخورێت.

٢ـ ڕەبناوك (سملّ) (١٠) گم دووژەم پێش نان خواردن بخورێت.

٣ـ ڕەگی میکوك (بەلەك) ٢٠ گم بۆیەك پەرداغ ئاو سێ ژەم بخورێت بۆ ماوەی (١٥) ڕۆژ بۆ هەوکردن وبرینی گەدەو ریخۆڵە.

٤ـ میکوك + رازیانە + هێرۆ یەکی (٥٠)گم لەمە یەك کەوچك + یەك پەرداغ ئاو بکوڵێت پاش نان بخورێت.

٥ـ بولاّلوّوك + بەیبون + جاترە لەمەدووكەوچك + نیوپەرداغ ئاو بكولّێت و بخورێت.

٦ ـ ڕەگی گەون بە كولاّوی جاری یەك پەرداغ لە ئاوە كولاّوەكە بخورێت بۆماوەی (١٥) ڕۆژ بۆ هەوكردنی گەدە.

ب ـ دەرمانی سەردەم:

١ـ دەست گرتن بەسەر ترشەلوّك بوونی گەدەبەبەكارهێنانی (المنیوم هایدروكساید حب).

٢ـ خواردنی خەپلەی (بلادونا) كە ئەبێتە هۆی كەمكردنەوەی دەردراوی گەدە كە ترشەلوّكەكان، كەمكردنەوەی گرژبوونی ناوگەدە بەمە ئازاری گەدەكەم دەبێتەوە.

٣ـ لەكاتی رشانەوەیەكی زۆر پێویستە خەپلەی (لارجیكتیل) بخورێت ، یان (پلاسیل).

سـك چـوون

هۆکانی تـوش بوون بەسك چوون:

١ـ بەدخۆراکی.
٢ـ بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی.
٣ـ پیس بوونی ئاو بەمیکرۆب.
٤ـ هەوکردنی گواستراوە(معدی).
٥ـ خواردنی ئەوخۆراکانەی دەولّەمەندن بە ئەلیاف وەك میوە.

جۆرەکانی سك چوون:

١ـ سك چوونی سووك: پیسای لەم حالّەتەدا شلە، (٥) تـا(٦)جـار لـەرۆژێك دا رووئەدات بەبێ ماك (مضاعفات).

٢ـ سـك چـوونی ناوەنـدی: (پاشـەرۆ شـلە، بـۆنی نـاخۆش، پلـەی گـەرمی بەرزبۆتەوە، رشانەوە).

٣ـ سك چوونی بەهێز: (پاشەرۆی شلە، بـۆنی نـاخۆش، پلـەی گـەرمی بـەرز، ڕشانەوە، ڕەنگی پیسایی زەردە ، یان سەوزە).

چارە سەر:

ا ـ دەرمان گیایی:

١ـ پێستی ناسکی بەرروو + مازوو + ترشە سماق لەمانـە یـەك پیالّـە + یـەك پەرداغ ئاو بکوڵێ بە دووژدم بخورێت بۆ سك چوون.
٢ـ خواردنی پوونگ تێکەڵ بە ئاوی هەناری ترش.

٣ـ بۆسکچوونی خوێناوی: پەلکی درەختی بەڕوو ، یان تـوێکڵی دارەکـەی نەئاودا بکوڵێ و

پاش پاڵاوتن ئاوەکەی سێ ژدم ژەمی یەك پیالە بخورێتەوە.

دەرمانی سەرەدم:

١ـ بەکارهێنانی (بەکتریم)حب ، یان شرووب ئەگەر هۆی سـك چـوون بـەکتری بوو.

٢ـ وەرگرتنی مترونیدازۆل(فلاجیل) گەر بەهۆی ئەمیباوەبوو.

٣ـ لۆپرەماید ، یان انترۆستۆپ بۆوەستانی سك چوون گەر ڤایرۆسی بوو.

٤ـ نـەهێڵان وو دەسـت بەسـەراگرتنی ووشـك بوونـەوەی منـاڵ بـەوەرگرتنی دیکسترۆلایت (O. R. S).

٥ـ بـەکار هێنـانی Neomycin١٠٠mg/kg ، یـان امپیـسیلین ٥٠ملگم/ کلگم٤X١

قەبزی (الامساك)

هۆکارەکانی توش بوون بەقەبزی:

١ـ سستی رژێنی دەرەقی.
٢ـ سستی دەمارەکانی ریخۆلە.
٣ـ هەڵەی خۆراك خواردن (جۆری خۆراك و رێژەی خۆراك خواردن).
٤ـ زۆرخواردنی چارەسەری کۆکە.
٥ـ زۆربەکارهێنانی دەرمانی سك چوون بەبێ هۆ، یان بەهەڵە.
٦ـ بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی و ڕشانەوە ئەبێتە هۆی لەدەست دانی ئاو لە لەش، ئەو ئاوەی هەیە لەناو ریخۆلەکان ، یان خانەکان هەڵ ئەمژرێت ئەمەش ئەبێتە هۆی قەبزی.
٧ـ خواردنی ئەو خۆراکانەی کە وشکن واتە ئاودارنین وەخواردنیان لەخورێنی.

نیشانەکان:

١ـ ئازارێکی تیژ لەسك بەتایبەت کاتی چوونە سەرئاو(WC).
٢ـ دەرچوونی پیسایی ووشك،زۆرجار خوێن ئەبینرێت لەپیسایدا.

چارەسەر:

ا ـ دەرمان گیایی:

١ـ کەوچکێ بچووك لەشلّی هارِا و بیکەرە کوپێ ئاوی کولّا وتێکەلّی کە بە باشی لەگەلّ نیو کەوچك چا شەکر قەبزی لائەبات.
٢ـ خواردنی کەوچکێ بچووك لە ڕۆنی گەرچەك لە ناوەڕاستی خواردن پیسایی شل ئەکاتەوە و قەبزی لائەبات.

٣ـ (٢٥) تا(٥٠) گم لە سڵقی تازە بکوڵێنە لەیەك لیترناودا پاش پاڵاوتن، ئەم گیراوەیە بخۆرەوە لەخورێنی لە نێوان ژەمی خواردنەکان دا.

٤ـ خواردنی کاهو قەبزی لا ئەبات لەبەرئەوەی دەوڵەمەندە بە ئەلیاف.

ب ـ دەرمانی سەردەم :

١ـ بەکارهێنانی بیزاکودیل خەپلە، یان فتیلە(شاف).

٢ـ بەکارهێنانی گلیسرین فتیلە(شاف).

٣ـ بەکارهێنانی هۆقنەی کۆم لە هەندێ حاڵەت دا گەر پێویست بێت.

بریني گەدە و ریخۆڵە

نیشانەکان:

١ـ کەم خۆری بۆماوەیەکی درێژخایەن خراپ هەرسکردنی خۆراك ئەمە بەشێوەیەکی پچڕپچڕ، یان بەردەوام ئەبینرێت.

٢ـ هەست کردن بەئازار لە بەشی سەرەوەی سك لەژێر ناو پەنجك ئەگوازرێتەوە بۆسك ئازارەکە بەشێوەی سوتانەوەئەبێت، نامێنێ ، یان کەم ئەبێتەوە پاشخواردنی خۆراك، ئازارەکە زیاد دەبێت پاش تێ پەربوونی سەعاتێ، یان دووسەعات پاش خواردن خواردن ، یان کاتی برسیەتی، زیاد ئەکا لەکاتی شەوا کاتێ نەخۆش لە خەو هەڵ ئەسێ ئازارەکەی ئەشکێ، ئازارەکەی کەم ئەبێتەوە بە ڕشانەوە ، یان بەکارهێنانی ترشەمەنیەکان.

٣ـ هەندێ جار واروو ئەدات ڕشانەوەی لەگەڵ بێت. لە حاڵەتە تونددەکاندا جاری وا هەیە خوێن لەگەڵ ڕشانەوە ئەبینرێت، کە خوێن بەربوون ڕووبدات لەگەدە دا.

چارەسەر:

ا ـ دەرمان گیایی:

١ـ بۆبرینی گەدەو دوانزەگرێ سێ ژەمژەمی یەك کەوچك چا لە تۆوی شویت بخورێت بۆ ماوەی (١٠) ڕۆژ بەردەوام بێت. گەر چاك نەبوو بابۆ ماوەی مانگێ بەردەوام بێت. جێگای ئاماژە پێکردنە ئافردت بۆماوەیەکی درێژ بەکاری بهێنێ لە وانەیە بێنوێژی بەیەك جارەکی ڕابگرێت.

٢ـ سێ ژەم ژەمی یەك کەوچکی چا لە تۆی پەڵپێنە بخورێت.

٣ـ بۆبرینی دوانزەگرێ: بەیانی وئێوارە، ژەمی یەك کەوچك چا لەهاڕاوەی ڕەگی مێکوك بخورێت.

ب ـ دەرمانی سەردەم:

١ـ نەهێشتنی ترشەڵۆك بوونی گەدە بـە بـەکارهێنانی (المنیـوم هایدرۆکـساید خەپلە ، یان شراب).

٢ـ بەکارهێنانی یەکێ لەمانە (فاموتـدین ـ لـبراکس ـ سـتیلابید ـ زانتـاك ـ ئۆمیپرازۆڵ ـ تاگامێت).

قورسی هەرس کردن

نیشانەکان:

مرۆڤێکی زۆر بەدەست قورسی هەرس کردنەوە ئەنالێنن، ئەمەش بەهۆی دواکەوتنی هەرس بوون ، یان گەدە هەڵنەسێ بەهەرس کردن، ئالەم کاتەدا خۆراکی ناو گەدە ئەترشێ و بۆگەن ئەکا، ئەبێتەهۆی دروست بوونی غازات ئا بەمەش ئارامیەکی کاتی ئەدا بەگەدە، زۆر لەخەڵکی بەهۆی غازاتی ناوسك دەنگێکی زۆردروست ئەبێت بەری خۆڵەکاندا ئەچێتە خوارەوە، هەندێ جار ئەبێتەهۆی سك دەرچوون، ئالەم جۆرەدا پاشەڕۆ پارچەی بچووك بچووك ئەبێت لەسەردتاوە، پاشان ئەبێ بەسك دەرچوون و هەندێ جار نەخۆش تووشی سەرئێشەو گێژبوون ئەبێ.

چارەسەر:

١ ـ دەرمان گیایی:

١ ـ ڕەگ وپەلکی کەرەوز + ڕاوی هەنگوین پاش تێکەڵ کردنی ڕۆژانە سێ ژەم ژەمی کەوچکی چێشت بخوڕێت.

٢ ـ خواردنی دارچین.

٣ ـ رۆژانە خواردن وخواردنەوەی یەك میسقاڵ زەنجەفیل.

٤ـ خواردنەوەی ئاوی دەم کراوی پەلکی دڕوو(تووداڕك).

٥ـ (١٠٠) گم تۆی شویت + (١٠٠) گم زیرە جاری دووکەوچك چێشت بۆ یەك لیتر ئاو دوای کوڵاندن وەك چا بخوڕێ بۆ غازات و باو بژی.

ب ـ دەرمانی سەردەم:

١ـ خواردنی خەپلەی پریاکتین.

٢ـ خواردنەوەی شرووبی رووزا.

٣ـ خواردنەوەی سترۆ صۆدا.

٤ـ بۆترشەلۆکی گەدە بەکارهێنانی خەپلەی (AL MG).

ئازاری ناو پۆشی هەناو بەهۆیْ گرژبوون(المغص)

ئەکریْ بە م بەشانەی خوارەوە:

١ـ ئازاری ناو پۆشی هەناو بەهۆی گرژبوون لەلای شیرەخۆرە، ئەمە تووشی شیرە خۆرە ئەبیّت لە مانگی یەکەمی دوای هاتنە سەر دوونیا هەتا سیْ مانگ، ئەم ئازارە بەردەوام ئەبیّت لە منالّی شیرە خۆرە بەشیّوەی پچڕ پچڕ، نەخۆش بەمە قاچەکانی بەرز ئەکاتەوە، لەگەلّ ئەمەش دەستەکانی ئەگوشیْ، دەم وچاوی سوور هەلّ ئەگەڕیْ، تووشی باوبژی دیّت (غازات)، ئەمەش بەهۆی قوت دانی هەوا لە کاتی شیر خواردن. ئەم ئازارە کەم ئەبیّتەوە بەخواردنی ئاو پاریّز بکە لە پیّدانی (ملینات) .

٢ـ ئازاری تووڕەکەی زراو: ئەمە رووئەدات لە تەمەن داران کە توشی بەردی زراو بوون، هەندیْ جار لەکاتی هاتنە خوارەوەی بەڕیّڕەوی زراودا ، یان بەردەکە هەوکردن لەزراو دا دروست دەکات، ئا بەم جۆرە ئازار لە ناوچەی سك بۆسەردەد زۆر جار بلاّو ئەبیّتەوە بۆ گشت لەش، ئەبیّتە هۆی دلّ تیّك چوون و رشانەودو ئارەقەیەکی زۆر و بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی لەش، زەردووی دەرناکەویْ تەنها دوای نەخۆشیەکە.

٣ـ ئازاری گورچیلە: ئەم ئازارە دروست ئەبیّت بەهۆی بوونی بەرد لە گورچیلەکان ئەمەش ئەبیّتە هۆی ئازار لە سك بەتایبەت لە خوارەوەی سك لە، پاشان ئازارەکە هەست پیْ ئەکریْ لە ناوچەی عەورەت، زۆر جار پیْ کان ئەگریّتەوە.

٤ـ ئازار بەژەهراوی بوون: ئەم ئازارەبەهۆی ژەهراوی بوون بە خواردن تووشی مرۆڤ دەبیّت.

چارەسەر:

ا ـ دەرمان گیایی:

١ـ تۆی ڕازیانە بهارە، کەوچکێکی بچوك لەم هارڕاوەیە بکەرە ناو کوپێ ئاو بیی کوڵێنە ، پاشان دای بگرە بادەم بکێشێت بۆ ماوەی (٥تا١٠) دەقیقە پاش پالاوتن ئاوەکە بنۆشە.

٢ـ (١٠) گم رەشکە + (٧٥) گم شەکری نەبات بیان هارەو تێکەلاویان بکە دووژەم ژەمی کەوچکێ زەلاتە بخۆ.

٣ـ نیو کەوچك چێشت لە گوڵی حاجیلە بکەرە ناو کوپێك ئاوی کولاو بیهێڵەرەوە بۆ ماوەی (٥) دەقیقە پاش پالاوتن بەگەرمی بینۆشە.

ب ـ دەرمانی سەردەم:

١ـ بەکارهێنانی خەپلەی بیلا دۆنا.

٢ـ بەکارهێنانی خەپلەی باسکۆپان، یان دەرزی.

٣ـ بەکارهێنانی ڤۆلتارین خەپلە، یان ئەمپول.

مایەسیری (البواسیر)

مایە سیری: بریتی یەلە وورەمێك كە درووست ئـەبێت بـە هـۆی ئەسـتوربوونی خوێن ئاوەرەكان لە ژێر ناو پۆشی ڕێكە (كۆم) لەژێر پێست.

نیشانەكان:

ئازار لە ناوچەی كۆم، حەزكردن بە خوراندنی كۆم لەدەوری كـۆم ونـاوەوە، زۆر جار توشی خوێن بەربوون ئەبێت لەكاتی چوونە سەرئاو، ئـەكرێ بەدووبەشـەوە: بـە شێوەی تەڕ (ئاو و خوێنی لێ دێت) بەشێوەی ووشك.

چارە سەر:

ا- دەرمان گیایی:

١- سێ ژەم هەرژەمـەی دوو كەوچـكی چێـشت ڕۆنـی زەیتـون بخـۆ دوای هـەر ژەمێك.

٢- ڕێژەیەك ڕەشكە بسوتێنە خۆڵە مێـشەكەی تێكـەڵ بكـە بەسـرك، شـوێنی مایەسیریەكەی پێ چەور بكە ڕۆژی دوو جار تا چاك ئەبێتەوە.

٣- یەك كەوچـك ، یـان دوو كەوچـكی شـیو خـواردن تـۆی شـویت بـسوتێنە، خۆڵەمێشەكەی لەگەڵ ڕاوی هەنگوین تیكەڵاو بكـە، شـوێنی مایەسـیریەكەی پـێ چەور بكە.

٤- گوژاڵك (كاڵەكە مارانە) بكوڵێنە لە ناو زەیتا، بەم زەیتە مایەسـیری چـەور بكە تا لەناو ئەچێ.

٥ـ خۆڵەمیشی ڕەشکە + ڕۆنی گەرچەك تێکەڵ بکە شوێنی مایەسیریەکەی پێ چەور بکە.

٦ـ هاڕاوەی تۆوی ڕیحانە + ڕۆنی گەرچەك شوێنی مایەسیری پێ چەوربکە.

٧ـ (٢٥ تا ٥٠)گم سڵقی تازە بکوڵێنە لەناو لیترێك ئاو بیخۆرەوە بۆ هەوکردنی مایەسیری سێ ژەم تا چوار ژەم لە ڕۆژێکدا، ژەمی یەك کوپ پاش هەموو خواردنێك.

تێبینی:

پێویستە لەسەر ئەوکەسانەی کەتوشی مایەسیری هاتون ئەوخواردنانە نەخۆن کە قەبزیان دەکات، گەر قەبز بوون بکەرێرەوە سەر بابەتی (قەبزی).

ب ـ دەرمانی سەردەم:

١ـ بەکارهێنانی دژە زیندەکان ئەگەر مایەسیریەکە هەوی کرد.

٢ـ بەکارهێنانی فتیلەی هیمۆرۆیدوە ، یان هەتوانەکەی (مرهم).

٣ـ زۆربەی جار نەشتەر گەری چارەسەری بنەڕەتیە.

هەوکردنی ڤایرۆسی جەرگ (جگەر)

چەند جۆرێك لە هەوکردنی ڤایرۆسی جگەر ئەخەینە بەرچاوتان:

١ـ جۆری ئەی (A) ئەم جۆرە لەرێگەی پاشەرۆی مرۆڤودەمەوە ئەگوازرێتەوە.

٢ـ جۆری بی(B) لە رێگەی خوێنەوە ئەگوازرێتەوە.

٣ـ جۆری سی (C) لە رێگەی خوێن و دەمەوە ئەگوازرێتەوە، ئەم جۆرە کوشندە یە.

تێبینی:

جۆری بی وسی ئەبنە هەوکردنی ڤایرۆسی درێژ خایەن، بەڵام جۆری ئەی نابێتە هەوکردنی درێژ خایەن.

نیشانە کان:

سەرئێشە ـ لەرزی کەم ـ لەدەست دانی حەزی خواردن ـ دڵتێکەڵ هاتن ـ ڕشانەوە ـ بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی و هەندێ کۆکەی ووشك ـ پاش چەند ڕۆژێك سپێنەی چاو زەرد ئەبێت لەگەڵ پێستی لەش.

خۆپاراستن لەم نەخۆشیە ڤایرۆسیە:

١ـ جیاکردنەوەی نەخۆش لەژوورێکی جیا.

٢ـ جیاکردنەوەی کەلوپەلی خواردن وەك (کەوچك ـ قاپ ـ پیالّە ـ پەرداغ ـ جل و بەرگ).

٣ـ شوشتنی ئاودەستبەدیتۆڵ ئەگەر نەخۆش بەکاری هێنا.

٤ـ کوتانی گشت ئەندامانی خێزان بەپێکوتی هەوکردنی ڤایرۆسی جگەر.

٥ـ گەرنەخۆش ڕەتی کردەوە نان خواردن، پێویستە ئاوی میوە پێ بدرێ.

چارە سەر:

ا ـ دەرمان گیایی:

١ـ گوشراوی مەعدەنوس کەمێ شیری تێ بکرێ بەڕێژەی (١٥٠)گم لەرۆژێك دا بنۆشرێ.

٢ـ خواردنەوەی رازیانە: دووکەوچك چا بۆکوپێك ئاوی کوڵاو.

٣ـ رەگی هێرۆ(٢٠)گم+ بیکوڵێنە لە (٢٠٠)گم ئاو، پاشان بینۆشە.

٤ـ ئاوی لیمۆ + هنگوین + رۆنی زەیتون، بەشێوەیەکی یەکسان تێکەڵاویان بکە پێویستەبخورێتپاش خواردن پێویستە بەردەوام بێت لەسەری.

٥ـ (١٠٠)گم ڕەشکە + یەك کیلۆ هەنگوینی شاخی صاف سێ ڕەمی دووکەوچکی چێشت پێش نان بخورێت لەگەڵ پارێزی لەچەوری.

ب ـ دەرمانی سەردەم:

١ـ پێویستە نەخۆش ئیسراحەت بکات بەتایبەت لەدووهەفتەی یەکەم دا، خواردن و خواردنەوەی ئەوخۆراکانەی پڕ ڤیتامینن.

٢ـ خواردنی ڤیتامین (بیکۆمپلێکس).

٣ـ دەرزی انترفێرۆن بۆهەوکردنی ڤایرۆسی جەرگ لەژێرچاودێریپزیشك ئەدرێت.

تی بینی:

پێویستە نەخۆش بەهیچ شێوەیەك ماددە سەرخۆش کەرەکان نەنۆشێ و نەخواردنی ئەوخواردەمەنیانەی کە چەورن، پارێز بکات لە خواردنی بهارات وترشەمەنییە کان بۆماوەی سالێك.

زەردوویی (یرقان)

جۆرەکانی زەردویی:

١ــ زەردویی بەهۆی گیرانی ڕێڕەوی دەردراوی کیسەی زراو بۆناو دوانزەگرێ، بەمەکیسەی زراو ئەستوور ئەبێت و زراو کۆئەبێتەوە لەناو کیسەی زراو لەڕێگەی خوێن ئاوەرەکان ورژێنی لیمفی دەمژرێ وتێکەڵ بەخوێن ئەبێت لەسەر سپیایی چاو ئەنیشێت، یان لەژێر پێست.

٢ـ زەردووی بەهۆی تێك شكان: زۆر تێکشکانی خرۆکە سورەکانی خوێنبە ڕێژەیەکی زۆر ئەبێتە هۆی زیاد بوونی ڕێژەی بیلروبین لەناو خوێن ئەمەش ئەبێتە هۆی زەردویی.

٣ــ زەردووی لەئەنجامی شیبوونەوەی خانەکانی جەرگ: ئەمەش بەهۆی هەوکردنی ڤایرۆسی، یان بەهۆی تای زراویان بەهۆی هەندێ دەرمانی کیمیاوی وەك فۆسفۆر- نفثالین ، یان بەهۆی بەمۆم بوونی جگەر.

چارەسەر:

ا- دەرمان گیایی:

١ـ دووکەوچك تاڵیشکی ووشك کراو + یەك پەرداغ ئاوبکوڵێت وەك چا بخوریتەوە سێ ژەمبۆماوەی (١٠)ڕۆژ.

٢ـ خواردنی چەقالەی تاڵ بەهەنگوین کیسەی زراو ئەکاتەوە.

٣ـ سێ ژەم، ژەمی (٣٠٠)گم ئاوی تووڕ بخورێتەوە، بۆبەردی زراو ـ زەردووی ـ نەخۆشی جگەر.

٤ـ سێ ژەم هەرژەمەی بۆگەورە دووکەوچکی چێشت، بۆمنـاڵ یـەك کەوچـکی خواردن خواردنی ڕۆنی زەیتون.

ب ـ دەرمانی سەردەم:

١ـ خواردنی گلوکۆز پاودەر.

٢ـ پێدانی ڤیتامینات (بیکۆمپلێکس شەراب بۆمنـاڵ خەپلـە ، یـان ئـەمپول بۆگەورە.

٣ـ بۆئازاری بەردی زراو ڤۆڵتارین بەکاربهێنە.

بەردی زراوCholithiasis

بریتی یە لەدروست بوونی بەرد لەناو کیسی زراو(تووڕەکەی زراو)، ئەمەش زۆر ئەبینرێت لە ئافرەتان دا، کەمتر لە پیاوان دا، بەتایبەت لەو ئافرەتانەی منالّی زۆریان بووە، لەتەمەنی (٤٠)ساڵ بەسەرەوە ئەبینرێت، پێک هاتەی بەردی زراو بەهۆی کۆبوو نەوەی چەوریە، کە ناسراوە بە کۆلیسترۆڵ.

نیشانەکان:

ئازارێکی زۆر لەزراولەبەشی لای راستی سك لەژێر ناو پەنجك دڕێژە ئەکێشێ ئەم ئازارە چەند دەقیقەیەك ، پاشان کەم ئەبێتەوە، ئەم ئازارە دووبارە ئەبێتەوە، پلەی گەرمی لەش بەرز ئەبێتەوە لە گەڵ لەرز.

چارە سەر:

١ـ دەرمان گیایی:

١ـ کەوچکێکی بچووك لە تۆی کەتانی هارِاو بیکەرەناو کوپێك ئاوی گەرم، دای پۆشە بۆ ماوەی (١٥) دەقیقەدەم بکێشێ، پاشان خواردنی (١ـ ٢)کوپ لە ڕۆژێکدا، ئەتوانرێت ڕۆنی کەتانبخورێتەوە ژەمی کەوچکێکی بچوك بەمە بەردی بچوکی زراو ئەتوێتەوە.

٢ـ سێ ژەمەهەرژەمێك (٣٠٠) گم لەناوی توور بنۆشە.

٣ـ خواردنی نۆکی ڕەش بۆڕملّ و بەردی زراو.

٤ـ سێ ژەم هەر ژەمێك دووکەوچکی چێشتبۆگەورەوەبۆمێرد منالّان یەك

کەوچکی چێشت لەڕۆنی زەیتونی بۆندار بخۆنەوە.

٥ـ بۆ لابردنی ئازاری بەردی زراو کەوچکێکی بچووک لەنەعنای تازەیان ووشک کراوە نەکرێتە نیو کوپ ئاوی کوڵاودا نەپۆشرێ بۆماوەی (١٥) دەقیقە پاش ساردبوونەوە کە دەم نەسوتێنێ (٣ــ ٤) جار لە ڕۆژێک دا دوای هەر ژەمێک بخورێتەوە.

ب ـ دەرمانی سەردەم :

لە زۆربەی حاڵەتەکانی بەردی زراوکە بەشێوەیەک ئازاری نە خۆش بدات و ببێتە هۆی زەردووی ئەوا پێویستی بە نەشتەر گەری نەبێت.

هەوکردنی میزڵدان Cystits

نیشانەکان:

زوو زوو میزکردن ـ هەست کردن بەئازار لەکاتی میزکردن ـ هەست کردن بەسووتانەوە لەگەڵ ئەمەش ڕەنگی میز هەندێ جار ئەگۆڕێت لێڵ ئەبێتبەهۆی بوون ی کێموەهەندێ جار ڕەنگی بەلای سوردایە بەهۆی بوونی خوێن تیایدا، بەکارهێنانی دەرمان بۆماوەی (١٤) ڕۆژ بەڕێك و پێکەنەخۆش چاك ئەبێتەوە، بەڵام لەهەندێ حاڵەت دانەخۆشیە کە درێژە ئەکێشێ بەهۆی تەسك بوونەوەی ڕێڕەوی میزیان بە هۆی توش بوونی میزڵدان بەبەکتریای سیللەم جۆرە نیشانەکان توند ترن وسوتانەوەو ئازار ی زۆرتر هەست پێدەکرێ.

چارە سەر:

ا ـ دە رمان گیای:

١ـ کەوچکێکی بچووك پڕ ئەکەیت لەگوڵەحاجیلە بۆناو کوپێك ئاوی کوڵاو، سەری ئەگریتبۆماوەی(١٠)دەقیقە، پاش پاڵاوتنناوەکە ئەخۆیتەوە، ڕۆژی دوو کوپ دابەشی ئەکەیت بەسەر چوار یەکی کوپێك لەڕۆژێك دانەنۆشرێت.

٢ـ کەوچکێکی بچووك لەهاڕاوەی ڕەگی مێکوك (بەلەك) ئەکەیتە فنجانێکئاوی کوڵاو، ئەکوڵێنرێت، پاشان ئەپاڵێورێت، ئەم گیراوەیە ئە نۆشرێت (١ـ ٢)فنجان لەڕۆژێك دا بەساردی ، یان بەگەرمی ئەگونجێ بنۆشرێ، جێگای ئاماژە یەئەم گیراوەیە نابێ بەکاربهێنرێت بۆئەوکەسانەی پەستانی خوێن و شەکری خوێنیان بەرزە.

٣ـ کەوچکێکی بچووك لەتوێکڵی فاصۆلیای سە وزبەبێ ناوك، ئەکەیتە کوپێك ئاو، ئاوەکە ئەکوڵێنیت، پاشان سەری کوپەکە دائە پۆشرێت بۆماوەی (١٠) دەقیقە، ئە نۆشرێت بەم شێوەیە: کوپێك پێش مەغریب ـ کوپێك دوای عیشا ـ کوپێك کاتێ ئەنویت،بەردەوام ئەبیت تا چاك بوونەوە، نابێت کەم تر بێت لە دوو هەفتە.

٤ـ تۆوی گەزگەزکە + ڕەگی مێکوك، یەکی پێنج مسقاڵ بکوڵێن بەیەکەوە کەمێ شیرن بکرێت، دووژەم، ژەمی دووکەوچکی شیو خواردن بخورێتەوە بۆماوەی یەك هەفتە.

ب ـ دەرمانی سەردەم:

١ـ بەکارهێنانی دژە زیندەکان (ئەمۆکسی سیلینـ بکتریم ـ امپی کلۆکس ـ سپرۆدار).

٢ـ بەکارهێنانی یوریکۆڵ پاودەر.

٣ـ شوشتنی میزڵدان لەڕێگەی صوندەی میز، ئەبێتە هۆی پاك کردنەوەی میزڵدان لە میکرۆب. جێگای ئاماژەیە هەندێ هەوکردنی میزڵدانکۆمەڵە هۆکار بونەتە هۆی ئەم نەخۆشیە پێویستیان بە نەشتەرگەریە وەك شێرپەنجە میزڵدان ، یان ئەستوربونی پرۆستات گەر دەرمان کاری خۆیان نەکرد.

هەوکردنی شانەکانی گورچیلەی تیژ

مەبەست لەوشانانەیە کەدەوری حوزی گورچیلەیان داوە، کەتوورەکەی بۆمان و خوێن بەروو خۆن هێنەرەکان لە خۆ ئەگرێت.

هۆکارەکان:

١- نەخۆشی گوازراوەکان وەك (گولی ـ گرانەتا ـ مەلاریا ـ سورێژە).

٢- ژەهراوی بوون بە (کلوراتی پۆتاسیوم ـ تربنتینا ـ فینۆڵ).

٣- دووگیانی ئەبێتە یارمەتی دەر بۆ زیاد بوونی هەوکردنی شانەکانی گورچیلەی تیژ گەر هەوکردن هەبێت، ئەمە زۆرجار رووئە داتپێش تەمەن گەیشتن بە (٣٠) سالّی.

نیشانەکان:

١ـ هەست ناکرێت بە ئازار لەپشت، یان شوێنی گورچیلە، کەزۆر لەخەڵکی وا گومان ئەبەن ئەگەر ئازارنەبێت لەشوێنی گورچیلە ئەوا پەیوەندی بەنەخۆشی گورچیلەوە نیە.

٢ـ ئاوسانی دەم و چاو و پێڵوی چاو لەگەڵ پێە کان.

٣ـ هەندێ جار کەم نالّ توش ئەبێت ئەوا توشی گەشکەی ئەکات.

٤ـ سەرئێشەیەکی بەهێز.

٥ـ هەندێ جار پلەی گەرمی لەش بەرز ئەبێتەوە لەگەڵ بێتاقەتی و شەکەتی.

٦ـ گۆڕانی ڕەنگی میز ـ کەمی میز کردن ـ ، یان ڕەنگی تۆخە ـ هەندێ

جار خوێن ئەبینرێت ـ بینینی پـرۆتین لـەناویا، کـێم لـەژێر مایکرۆسـکۆب. ئـەم نەخۆشیە گەر زوو چارەسەر نەکرێت، ئەو ساتە ئەبێتە نەخۆشـیەکی درێـژ خایـەن، گورچیلەکان پەك دەخات. گەر ئەم نیشانەت بینـی سـەر لەسـەنتەری گورچـییلەی دەستکرد و نەخۆشیەکانی گورچیلە بدە بۆ ئەوەی لە ژێر چاودێری پسپۆر چارەسـەر وەرگریت.

هەوکردنی شانەکانی گورچیلەی درێژ خایەن

نیشانەکان :

سەرئێشە ـ لە دەست دانی کێش ـ بێ تاقەتی و شەکەتی ـ هەناسەدانی قورس ـ هەڵ ئاوسان کزبوونی بینین ـ بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن ـ ژەهراوی بوون بە میزوە کاردەکاتە سەر (دڵ ـ مێشك ـ چاو ـ مۆخی ئێسك ـ ماسولکەکانی لەش)، یان بەشێوەیەکی گشتی کار لەهەموولەش دەکات و تێکیان ئەدات.

نیشانەکانی ژەهراوی بوون بە میز:

١ـ سەرئێشە.

٢ـ بێتاقەتی وشەکەتی.

٣ـ ڕشانەوە.

٤ـ لەدەست دانی ئارەزووی خواردن و خواردنەوە.

٥ـ گەشکەی دەماری.

٦ـ لەهۆش خۆچون گەر نەخۆش گەیشت بەم حاڵەتە ئەوا پێویستە خوێنی بۆ پاك بکرێتەوە لەمیز (Urea)، لە ڕێگەی گورچیلەی دەستکردیان شوشتنی پریتۆنی درێژ خایەن (CAPD + APD) بەدرێژای ژیان کەچارەسەری بنەڕەتی نی یە، بەڵکو چارەسەری بنەڕەتی چاندنی گورچیلە بۆنەخۆشەکە.

هەوکردنی حەوزی گورچیلە

نیشانەکان:

نەخۆش تووشی ئازارێکی کتوپڕدێت لە گورچیلەکانی، ئەم ئازارە ئەکشێ بۆناوچەی سك، لەگەڵ ئەمەش گرانی میز کردن،هەست کردن بەئازار لەکاتی چونەسەر ئاو، حەزکردن بەمیز کردن، لەم حاڵەتەدا، رێژەیەکی کەم لەمیز دەردەچێت ئەمەش لێڵە، لەگەڵئەمەش پلەی گەرمی لەشبۆ ٣٩ـ ٤٠ پلە سیلیزی بەرز ئەبێتەوە، لەگەڵ ئەمەش لەرز دەی گرێ، لەگەڵ ھەژان کەرشانەوەی بەدوادا دێت، هەست بەئازار دەکاتئەگەر دەست بخەیتە زاویەی گورچیلە. رێژەی خڕۆکەی سپی لەخوێندا بۆ (١٥٠٠٠ـ ٢١٠٠٠) لە هەر ملم لەخوێن دا بەرز ئەبێتەوە. لە ئازمایشی میز دا کێم ئەبینرێت، لەگەڵ خڕۆکەی سوور.

چارە سەر:

أـ دەرمان گیایی:

١ـ (٦) گم لەتۆی کاڵەك ئەکەیتە ناو پەرداغێك ئاوو ئەی کوڵێنی وەك چا دووژەم لەڕۆژێك دا ئەنۆشرێت.

٢ـ کەوچکێك، یان دوو کەوچکی کوپ لەڕەگی گوڵە هێرۆ ووشك کراوەی وردکراو ئەکەیتە ناو کوپێك ئاوی کوڵاو بۆ چەند دەقیقە یەك ، پاشان ئەی پاڵێوی، بەگەرمی ئەنۆشرێت ڕۆژی ژەمێك، یان دوو ژەم.

٣ـ کەوچکێ بۆ کوپێك ئاوی کوڵاو لە گیای تۆڵەکە، ژەمی کوپێك، دووژەم ئەنۆشرێ.

٤ـ یەك کەوچك چا، لەهاڕاوەی تۆی گژنیژ بخورێت سێ ژەم تا ئەنجام وەردەگرێت.

ب ـ دەرمانی سەردەم :

١ـ بەکارهێنانی دژە زیندەکان بەشێوەی خەپلە (حب)، یان کپسول، یـان دەرزی (سپرۆدار ـ ئەموکسیسیلین ـ امپی کلۆکس ـ بکتریم ـ ئۆگمێنتین ـ کلافۆران ـ سفتریاگزۆن. . . هتد)

٢ـ بۆچارەسەری ئازاری گورچیلە خواردنی خەپلەی باسکۆپان.

٣ـ بەکارهێنانی یوریکۆل پاودەر گەر میز لەجۆری ترش بوو.

٤ـ بەکارهێنانی یەکێ لە (نیگم کبسول ـ فیـورادانتین ـ نـایترو فورانـشن حب).

بەردی گورچیلە RenalCalculi

نیشانە کان:

هەندێ جار نیشانەکان دەرناکەون سەرەرای ئەمەش بەرد هەیە لەگورچیلە. زۆربەی کات زۆرمیز کردن بەتایبەت پاش ماندووبون، یان دانیشتن لەسەر رێگا، سەرەڕای ئەمەش ئازاروو سووتانەوە لەپشت و تەنیشت، ئەگەر بەردەکە ڕێڕەوی میزی لەنێوان گورچیلەو میزڵدان داخست ئەوا هەست دەکرێت بە ئازارێکی زۆر لە گەڵ بەرزوبەرزبونەوەی پلەی گەرمی لەش، کاتێ بەردەکە دانەبەزێت ئازارێکی زۆر تیژ توشی نەخۆش ئەبێت، ئالەم حاڵەتەدا میزی نەخۆش خوێنی تێدا ئەبینر یت ئەم ئازارە درێژە ئەکێشێت لە چەند دەقیقەیەك تا سەعات یانچەند ڕۆژ.

چارە سەر:

ا- دەرمان کیایی:

١- کەوچکێکی گەورە لەگوڵی فاصۆلیا بەتەڕی، یان بەوشکی بیکەرە کوپێك، ئاوی کوڵاوی بەسەرا بکە رێژەی ئاوەکەش باکوپێك بێت، دای بپۆشە بۆماوەی (٥- ١٠) دەقیقە ئەنۆشرێ دووژەم لە ڕۆژیك داژەمێ دوای مەغریب، ژەمێ کاتی نوستن.

٢- کەڕەوز پاك بشۆرەوە، بیگوشە تاکو ئاوی لێ پەیدا ئەبێت کەمێشیرینی کە بەشەکر لەپاشا بینۆشە، بەڵام بۆ ئەوانەی توشی شەکرە هاتون ئەبێ شەکری تێ نەکەن، ڕۆژانە کوپێك لەم گوشراوە بخورێتەوە.

٣- کوپێك لە ڕەشکەی هاڕاو تێکەڵ بکە لەگەڵ کوپێك هەنگوینی صاف، پاشان(٣) دەنکە سیری هەنجندراو بکەرە ناوگیراوەکە نیوەی ئەم گیراوەیە بخۆ پێش نان خواردنڕۆژانە.

٤ـ بۆگەورە (٢ـ ٥) کەوچکی چێشت خواردن لەحوشتر خۆرکە بکەرە ناو پەرداغێك ئاوی کولاّو بادەم بکێشێ، پاشان بیپاڵێوە بەیانی لەخورێنی ئەخورێتەوە، بەردەوام ئەبیت تاکو بەرد فرێ ئەدەیتە دەرەوە، بەڵام بۆمێرد منااڵن نیو کەوچکی چێشت خواردن بۆ ئیستیکانێك ئاو.

٥ـ زیرە + رازیانە + رەشکە + تۆ شویتهەریەکی (١٠٠)گرامتێکەڵاو بکە، یەك کەوچك چێشت بۆ یەك پەرداغئاودوای کولاّندن وەك چا بخورێتەوە بۆماوەی (٧) ڕۆژ.

٦ـ ڕەشکە + شملی + گژنیژ یەکی (١٠٠)گم تێکەڵ بکە، لەپاشا (٥٠) گم لەم تێکەڵەیە بکرێتە نیو لیتر ئاو، بکوڵێنرێت و بخورێتەوە بۆماوەی (١٥) ڕۆژ بەردەوام ئەبێت.

ب ـ دەرمانی سەردەم:

١ـ بەکارهێنانی دژەزیندەکان گەر هەوکردن هەبێت.
٢ـ ڕەوانتێکس بەکار ئەهێنرێت بۆ فرەدانی بەردی بچووك.
٣ـ بەکارهێنانی ئازار شکێنەوك (باسکۆپان ـ یان ڤۆڵتارین).

تێبینی:

گەر سودت لەم چارەسەرانە نەبینیت ئەوا پێریستە لەرێگەی نەشتەر گەریەوە چارە سەر بکرێت.

هەوکردنی وەتە (گوون)

نیشانەکان:

وەتە هەڵ ئە هاوسێ و ئەستور ئەبێت، ئازارێکی زۆر توشی نەخۆش ئەبێت، پاش چاك بوونەوە لەم نەخۆشیە، نەخۆش نزیکە توشی نەزۆکی ببێت، بەهۆی تێك چوون و ماندوویەتی ئەو خانانەی کەبەر پرسن لە دروست کردنی تۆوی پیاو، یان بەهۆی گیرانی بۆری گواستنەوەی تۆو بۆ ڕێڕەوی میز.

چارەسەر:

بەکارهێنانی دەرمانی دژەزیندەکان (ئەموکسی سیلین - بەکتریم - کلافۆرانقیاڵ - سفتریاگزۆن ڤیاڵ).

هەوکردنی پڕۆستات

نیشانەکان:

نەخۆش هەست بە سوتانەوەی میز دەکات بە شەو بە ڕۆژ، بونی ئازار لەسك لە کۆم و دەوروبەری کۆم، لەگەڵ ئەمەش کێم ئەبینرێت لەمیز دا، یان خوێن، نەخۆش توشی لەرزوو تای بەرز ئەبێت، بەڵام لەهەوکردنی پڕۆستاتی درێژ خایەن، نەخۆش هەست بەبەرزوو بەرزبونەوەی پلەی گەرمی لەش ناکات، سەرەرای نیشانەکانی تر کەلەمەو پێش ئاماژەم پێکرد، بەڵام نەخۆش هەست بەئازارێکی سووك ئەکات لە پڕۆستات.

ئەوەی پێویستە بۆ نەخۆش بکرێت:

١ـ پشودان وخۆمان دوونەکردن.

٢ـ نەخواردنی بهارات و ترشە مەنیەکان و پارێزکردن لەخواردنەوەی مەی.

٣ـ پێویستە ئاو زۆر بخواتەوە بەرێژەی دوولیتر لەڕۆژێکدا.

٤ـ پێویستە خۆراکی دەوڵەمەند بەمیوەو سەوزەی پێ بدرێ.

چارە سەر:

أ ـ دەرمان کیایی:

١ـ سێ ژەم هەر ژەمێك دوو کەوچك چا تۆی کاهو بەکەمێ شەکر بخورێت، یان ئەتوانرێت هەر ژەمێك ڕێژەیەکبکەیتە ناو دوو ئیست یکاننئاوپاش کولاندن یاندەم کردن بەشەکر بنۆشرێت.

٢ـ کەو چکێکی گەورە لەتوێ کەتانبکە ناو کوپێکناوی کـولاّو ڕۆژی کوپێـك، یـان دوو کـووپ بنۆشـە، باشـترە دوای نـان، یـان لـەنێوان دووژەمبنۆشـرێت، بەکارهێنانی کەمتر نەبێت لە مانگێ.

٣ـ کەوچکێکی بچووك لـەڕەگی هـاڕاوەی مێکوکبکـەرە کـوپێکی فغفـوری ، پاشان پـڕ ئـاوی گـەرمی بکـە،دای بپۆشـەبۆماوەی (٥) دەقبقـە، نیـو کەوچـك چاشەکری بۆزیاد بکە، ڕۆژانە دوو کوپ ئەنۆشرێت، بەیانی دوای نان خواردن، شـەو کاتی نوستنکەکەمتر نەبێت لەیەك مانگ بەکارهێنانی. نابێت بەکار بهێنرێـت بـۆ ئەو نەخۆشانەی شەکرەیان هەیە، ئەو نەخۆشانەی پەستانی خوێنیان بەرزە.

ب ـ دەرمانی سەردەم :

١ـ بەکارهێنانی دژەزیندەکان وەك (کلافۆران ـ سفتریاگزۆن ـ امپی کلـۆکس ـ گرمایسین ـ ئۆگمێنتینـ بکتریم).

٢ـ بەکارهێنانی ئازارشکێنەکان گەر ئازاری هەبوو.

تێ بینی :

گەر سـوودی نەبینی لە چارەسـەر ئـەوا چارەسـەری کۆتایپێویـستی بەنەشـتەر گەری ئەبێت.

نەخۆشیەکانی دڵ دوای لەدایک بوون

ئەمەش ئەکرێتبەسێ بەشەوە:

١ـ لەم جۆرەدا شین بوونەوە ئەبینرێت لەسەر(لێوەکان، دەم و چاو، گشت ئەندامەکانی لەش).

٢ـ لەم جۆرەدا شین بوونەوە ئەبینرێتبەتایبەت لەکاتی گریان.

٣ـ لەم جۆرەداشین بوونەوەئەبینرێتبەتایبەت دوای ماندوو بوونیان کاتێتوش بوون بە هەوکردنی سیەکان.

دەست نیشان کردن :

دەست نیشان کردنی ئەم نەخۆشیە کەمێ قورسە، بەڵام ئەم ئازمایشانەی خوارەوە یارمەتی دەردەبن بۆ دەست نیشان کردنێکی تەواو :

١ـ ئەشیعەی سینگ.

٢ـ هێڵکاری دڵ (E C G).

٣ـ ئیکۆی دڵ.

٤ـ قەستەرەی دڵ.

چارەسەر: بەشێکی زۆر لەم حاڵەتانەی کە باسمان کرد تەنها نەشتەر گەری چارەسەری بنەڕەتیە. هەندێ حاڵەت پێویستیان بەوەرگرتنی دژەزیندەکانە بۆئەوەی تووشی هەوکردنی پەردەی دڵ نەبن،پارێز بکرێن لە (سەرمابوون ـ هەڵامەت ـ هەوکردنی ئالۆدکان (لوزتین).

وەستانی دڵی تیژ(عجزالقلب الحاد)

هۆکارەکان:

توش بوون بەوەستانی دڵی تیژ بەهۆی هەوکردنی ماسولکەی دڵ ئەبێت. ئەم هەوکردنەتوشی ماسولکەکانی دڵ ئەبێتبەهۆی: تای ڕۆماتیزم ـ تایفۆئید ـ یانبە هۆی.

ژەهری هەندێ زیندەوەر وەك لەحاڵەتی گوێ ڕەپە(الخناق)، یان هەندێ چارەسە ری زیان گەیەنەر بە دڵ وەك (لامتین).

نیشانەکان:

دڵ ئەستور ئەبێت، قەبارەی گەورە ئەبێت. ماسولکەکانی دڵ شل و خاو ئەبن. نەخۆش هەست بە قورسی هەناسەی دەکات بەشێوەیەکی درێژ خایەن لەم حاڵەتە دا سیەکان ئاویان تیا کۆ ئەبێتەوە، ئەبێت هۆی شین بوونەوەی زمان و لێو و دەم و چاو و گشت ئەندامەکانی لەش، ئەمەش بەهۆی کەم چوونی ئۆکسجینی پێویست بۆشانەکانی لەش. هەناسەدان بەشێوەیەکی خێرا ئەبێت،لێدانی دڵ خێرایەهەتا ئەگاتە (١٢٠) لێدان لەدەقیقەیەك دا، یان زیاتر، پاشان لێدانی دڵ هێواش ئەبێتەوە، بەرزی پەستانی خوێن دانەبەزێت، لێدانی دڵ نا ڕێك ئەبێت، گەر ئەم حاڵەتە درێژە بکێشێت جگەر دەناوسێت و ئازارێکی زۆری تووش ئەبێت. گەر زوو چارەسەر نەکرێت ئەبێتە هۆی مردن. بۆیە پێویستەبەزووترین کات بگەیێنرێتە بووژانەوەی دڵ لەنەخۆش خانەکان.

وەستانی سکۆڵەی چەپی دڵی تیژ

LEFTVENTRICULARFAILURE

هۆکارەکان:

١- بەرزی پەستانی خوێن.
٢- ڕەق بوونی ماسولکەی دڵ.
٣- تەسك بوونەوەی زمانەی شاخوێن بەر.
٤- فراوان بوونی زمانەی شاخوێن بەر.
٥- فراوان بوونی زمانەی دووانی، یان تەواو دانەخرانی لەکاتی فرێدانی خوێنلەدڵەوە بۆ سیەکان.
٦- ڕەق بوونی خوێن بەرەکانی تاجی لەدڵ دا.

نیشانەکان:

ئەستوربونی ماسولکەی چەپی دڵ بەتێپەڕ بوونی کات. بەم شێوەیە ماسولکەکان خاودەبنەوە،سکۆڵەی چەپی دڵ فراوان دەبێت. بەمە تووشی پەك کەوتنی سکۆڵەی چەپی دڵ ئەبێت بەشێوەیەکی تیژ، لەزۆربەی کاتەکاندا نەخۆش تووشی تەنگەنەفەسی ئەبێت، بەشێوەی پشی تەنگی

(ربو) بە تایبەت لە ناوەڕاستی شەوا. زۆر جار لەبەرە بەیان دا کاتێ نەخۆش خەوێکی قوڵی لێ ئەکەوێت، کاتێ هەڵ ئەسێ لەخەو تووشی تەنگەنەفەسیەکی تیژ ئەبێت، نزیکە ئەخنکێت، لەگەڵ ئەمەش لێدانی دڵ زیاد دەکات زیاتر لە (١٢٠) لێدان لە دەقیقەیەك دا، سەرەرای ئەمەش لێدانەکە بەشێوەیەکی ناڕێکە، بەمەش ئاو لەسیە کانی کۆ ئەبێتەوە. درێژە ئەکێشێ ئەم نیشانانە بۆ ماوەی دوو سەعات یان زیاتر.

چارە سەر:

لە کاتی تەنگەنەفەسیدا لەشوێنێکی خاوێن و هەوا پا ك دابنرێت، (١٠ـ ١٥) ملگم مۆرفین ئەدرێ پێ ی لەژێر پێستەوە، یان (١٠٠) ملگم لە (pethidine). لەگەڵ ئەمەش (امینۆ فلین) ١/٤گم لە رێگەی خوێن ئاوەرەکان بەشێوەیەکی هێمن و لەسەر خۆوەنەتوانرێت دووبارە بکرێتەوەپاش سەعاتێ، یان دووسە عات. (٢/١) ملگم (دیجۆکسین) بەشێوەیەکی تخفیف لە رێگەی خوێن ئاوەرە کانەوە پێ ی بدرێتیان بەبێ تەخفیف لە ماسولکەی نێك بدرێت. هەروەها دەرزی (لازێکس) وەربگرێت. سەرەڕای ئەمەش وەرگرتنی دەرمانی سەرەکی بەرزی پەستانی خوێن.

سینگە کوژێ (AnginaPectoris)

مەبەست لەسینگە کوژێ ئەو ئازارەیە، کە لەدڵەوە سەرچاوە ئەگرێت بۆ ماوەیەکی کەم، دروست ئەبێت بەماندوو بوون وشەکەت بوون، ئەم ئازارە ئەروات بە حەسانەوە، هۆکاری ئەم ئازارەلە کەم چوونی خوێن بۆ ماسولکەکانی دڵە، رووداتی ئەم ئازارە لەم دوو حاڵەتە تێناپەڕێت:

١- کەم چوونی ڕێژەی خوێن بۆ ماسولکە کانی دڵ کەم تر لەحاڵەتی ئاسایی.

٢- پێویستی ماسولکەکانی دڵ بەخوێن و ئۆکسجین زۆر تر لەحاڵەتی ئاسایی، بەتایبەت لەکاتی ماندووبوون وشەکەتی، سەرەڕای ئەمەش ناردنی خوێن بۆماسولکەکانی دڵ دیاری کراوەو جێگیرە.

نیشانەکان:

نەخۆش هەست بەئازارێکی کتوپر دەکات لەسەرووی ناو پەنجك پشت کۆڵەکەی سینگ بەلای چەپەوە، ئازارەکە بەشێوەیەکی قورس و تەسکبوونەوەیە، زۆر جار ئازارەکەبەشێوەیەکی سووك ئەبێت، هەندێ جارنەخۆش هەست ئەکات قورسایەك لەسەر سینگیەتی. ئەم ئازارە ئەگوازرێتەوە بۆلای دەستی چەپ تا ئەگاتە پەنجەی بچووك، هەندێ جار بۆلای دەستی راست ئەبێت بەتەنیایی، ئەم ئازارە ئەگوازرێتەوە بۆ شەوێلاگەی خوارەوە، یان بۆ مل، لەگەڵ ئەمەشا نەخۆش هەست بەمێروو ژانە دەکاتلەشوێنی ئازارەکەبەشێوەی نەوبە دەست پێدەکات پاش ماندووبوون و شەکەتی، یان ڕۆیشتن، ئەم ئازارە نامێنێ بە ئیسراحەتی و حەسانەوە، درێژە ئەکێشێ ئەم ئازارەبۆماوەیی چەند دەقبقەیەك، تێناپەرێتلەچارەگە سەعاتێك. زۆر جار دروست بونی ئەم ئازارە بەهۆی تووڕە بوون، یان پاش خواردنی زۆر، یان سەرمابوون و هەندێ جار لەکاتی چوونە سەر ئاوبۆ کەسێ کە قەبز بێتروو ئەدات.

چارە سەر:

ا- دەرمانی سەردەم :

لەکاتی ئازارەکە یا خەپلەی(GlycerineTrinitrine) بخەرە ژێر زمانی ئە تۆپتەوە، ئازارەکەی نامێنێ، لەبەر ئەوەی خوێن هێنەری تاجی فراوان ئەکات،لەنێوان ئازارەکان دا پێویستە نەخۆش سێ ژەم یەکێ لەم خەپلانە وەربگرێت (Peritrate)، یان (Segontin)، یان (Propranolole) جگە لەمانە، پێویستە پارێز بکات لەو خواردەمەنیانەی کەچەورن، چارەسەری قەبزی بکات، پێویستە چارەسەری دڵەراوکێ ی بکرێت بەپێدانی (ڤالیۆم)، یان (لیبریۆم). نابێت خۆی ماندوو بکات، ئەگەر ئیشی قورسە پێویستە ئیشەکەی بگۆرێت بۆ سوکتر لەم کارە، پێویستە کێشی دابەزێنێت ئەگەر قەڵەوبێت.

ب - دەرمان گیایی :

(١/٣ - ١) گم لە میوەی گێوژی ووشك کراودەم بکرێت لەکوپێك ئاوەوە، یان بخورێت سێ ژەم لە ڕۆژێك دا، یان ئەتوانی سوود لەگەڵاو گوڵی وەربگریت بەم شێوەیە: (کەوچکێکی کوپ بۆ کوپێك ئاو وەك چا ئەکوڵێنرێ سێ ژەم ئەخورێتەوە، ئەم دەرمانەخوێن هێنەری تاجی فراوان ئەکات، بەرزی پەستانی خوێن ئەهێنێتە خوارەوەوە بەکار ئەهێنرێ بۆ زیاد لێدانی دڵ.

هەوکردنی جومگەکان

هۆکارەکان :

١ـ زیادەڕەوی لە خواردنی کاربۆ هیدرات و گەشەپێدەرەکان (منشط) ئەبێتە هۆی هەوکردنی جومگە، بەهۆی نیشتنی کالسیۆم لەکرکراگەکان دا.

٢ـ کەموکوری لەخوێن بەرەکان بەتایبەت لەوکەسانەیکەتەمەنێکی زۆریان هەیەلەگەیاندنی خوێن بۆ جومگەو چۆك و پێەکان، ئەبێتە هۆی ئازاروو هەوکردن.

٣ـ قەڵەوی ئەبێتە هۆی هەوکردنی جومگە، وەك جومگەی چۆك و پێەکان.

٤ـ کلۆر بونی ددان، هەوکردنی لەوزەتێن، هەوکردنی لووت، کۆبونەوەی بەکتریالە ناو ڕێخۆڵە کان داگشتیان ئەبنە هۆی هەوکردنی جومگەکان.

چۆن ئەتوانیت بەسەر ئەم هەوکردنەدا زاڵبین:

١ـ خواردنەوەی گوشراوی ئەمانەی خوارەوە :

ا ـ (٢٢٥) گم لە گوشراوی گێزەر لەگەڵ (٢٢٥)گم گوشراوی کەرەوز.

ب ـ (١٧٠)گم گوشراوی گێزەر لەگەڵ (١٤٠) گم گوشراوی چەوەندەر لەگەڵ(١٤٠) گم گوشراوی خەیار.

ج ـ (٢٨٠) گم گوشراوی کەرەوز لەگەڵ (١٧٠) گم گوشراوی کریفون.

٢ـ گرینگی دان بە حەسانەوەو پارێزکردن لە ماندوو کردنی جومگەکان تا چاك بوونەوە.

٣ـ لابردنی ئازاروو بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی لەش بەبەکارهێنانی ئارام بەخشەکان.

چارە سەر:

أ ـ دەرمان گیایی:

١ـ (٢٠) گم لەگوشراوی کەوەر بکرێتە پەرداغێك ئاو، رۆژانە دووژەم بنۆشرێ.

٢ـ گوشراوی کوزەڵە دوو ژەم هەر ژەمەی پەرداغێك بنۆشرێ.

٣ـ خواردنەوەی گوشراوی ترێ، یان خواردنی تـرێ (٢٠٠) گـم رۆژێـك دایـان خواردنی (٢٠٠)گم مۆز لەڕۆژێك دا.

٤ـ خواردنەوەی گوشراوی تەماتەی گەیيو (پێگیشتوو)، (١٥٠) گـم لـەرۆژێك دا، یانخواردنەوەی گوشراوی کاڵەکی سوور (٢٠٠) گم لەرۆژێك دا.

ب ـ دەرمانی سەردەم:

١ ـ بۆ کەم کردنەوەی ئازاری جومگەکان وەرگرتنی(ئەسپرین) سـێ ژەم پـاش نان.

٢ـ بەکارهێنانی یەکێ لەمانە (پریدنیزۆلۆنیان دیکادرۆن).

٣ـ بەکارهێنانی تیشکی کورتبۆچارەسەر کردن.

تێ بینی:

هەندێ جارپێویستی بەچارەسەری نەشتەرگەری هەیە.

پشت ئێشە

هۆکارەکان:

١ـ لەوانەیە پشت ئێشە بەهۆی سیلی سیەوەبێت.

٢ـ لەوانەیە پشت ئێشە هۆکارەکەی خزانی ئێسکی برپرەی پشت بێت بەهۆی هەڵگرتنی شتی قورس.

٣ـ وەستان بەپێوە دانیشتنی هەڵە هۆکارێکی باوە بۆ دروست بونی پشت ئێشە.

٤ـ لەوانەیە هۆکارەکەی گرفتی زراو بێت ئازارەکەی بگوازرێتەوە بۆ پشت.

٥ـ ئێشی توند، یان کۆن کردە لەوانەیە نیشانەی گرفتی کۆئەندامی میز بێت.

٦ـ ئێشی خوارەوەی پشت لە هەندێ ژناندا لەکاتی سك پڕی، یان بێنوێژیدا ئاسایە.

٧ـ ئێش لە خواروی پشت لەوانە نیشانەیەك بێت لە گرفتەکانی منداڵدان، یان هێلکەکان لە ئافرەتاندا.

چارە سەر:

أ ـ دەرمان گیایی:

١ـ بیبەر + زەنجەفیل + ئاڵەت + دارچینی + میخەك + گوێز لە هەر یەکێك، یان یەك ئیستیکان + تێکەڵ بکرێ بە موشەما لە باریکای پشت بنرێ بۆ ئینزیلاقوە لەگەڵ ئەمەش کەوچکێ زەنجەفیل لەگەڵ دوو کەوچك هەنگوینی ئەصڵ تێکەڵ بکرێ و سێ ژەم بخورێت.

٢ـ زیرەی سەوز (١٠٠) گم + سێ پەرداغ ئاو بکوڵێنرێت ڕۆژی سێ ژەم

بخوریّت بۆ ئازاری پشت.

٣ـ گەڵای سنەوبەر(کاژ) دۆشاوی لێ بگیرێ جومگەکانی پێ چەوربکرێتبۆ ئازاری جومگەکانبەسودە ئەگەر بەهۆی ڕۆماتیزمەوەبێت.

٤ـ ئاوی تریّ یەك پەرداغ + ئاوی تەماتەیەك پەرداغبۆ ژەمێکبخوریّتەوەڕۆژی دووژەجومگەکان بەهێز دەکات.

٥ـ ڕیحانە + گوڵی پونگەیەك کەوچك + یەك پەرداغ ئاو بکوڵێت بخوریّت ڕۆژی دوو جار بۆ ئازاری جومگەکانی پشت و ئەژنۆو ئیسقان.

٦ـ پیّست و گەڵای داربی (١٠٠) گم + یەك لیترئاو بکوڵێنرێت جاری دوو پیالّە بخوریّ بۆ ماوەی (٧) ڕۆژ.

ب ـ دەرمانی سەردەم:

١ـ چارەسەری هۆکارەکان کەبونەتەهۆی پشت ئێشە.

٢ـ وەرگرتنی خەپلەی (ئەسپرین) بۆ ئازار بەسوودە.

٣ـ گرینگی بەم ڕێنومایانەی خوارەوە بدە:

ا ـ هەمیشە بەشێوەیەکی ڕاست بوەستە.

ب ـ خەوتن لەسەر ڕوویەکی لووس و راست و نەجوڵاو.

ج ـ هەڵسان بەوەرزشی پشت (بۆلای راست ــ بۆلای چەپ ــ بۆلای پێشەوە ـ بۆدواوە) .

ئێسکە نەرمە (الكساح)

نیشانەکان :

١ـ پەراسووەکان بەشێوەیەکی ڕێك وپێك نابینرێت، بەڵکو بەشێوەی گرێ گـرێ و نارێك ئەبینرێت.

٢ـ ئێسکی دەستی و ئێسکی قاچی خواردە و نارێکە.

٣ـ لە هەندێ حاڵەتی تیژ داجومگەی ئەژنۆی ئاوساوە.

هۆکاری سەرەکی ئەم نە خۆشیەکەمبونی ڤیتامین (دی) بایەخ نەدانی دایکانـە بە منداڵەکانیان کەنایان دەنە بەر تیشکی خۆر.

چارە سەر:

أ ـ دەرمان گیایی:

ئاوی گوشراوی گێزەربدرێ بەمنداڵی شیرە خۆرە لەپاش سـێ مـانگی یەکـەمی تەمەنی بە کەوچك چا بۆ بە هێزبوونی ئیسکەکانی.

ت ـ دەرمانی سەردەم:

پ ـ پێدانی قەترەی ڤیتامین (D٣)یان ئەمپولەکەی بەرێژەی (١٥٠٠)یەکـەی دوەلی لەرێگەی دەمەوە.

ج ـ ئەو نەخۆشیانەی، کە ئەگوازرێنەوە

سیرۆژە(الحصبة)

سیرۆژە نەخۆشیەکی ڤایرۆسیە تووشی مرۆڤ دەبێت ئەم نیشانانەی لێ دەرنەکەوێت.

نیشانەکان:

پەسیو و لووت گیران لەگەڵ بەرزبونەوەی پلەی گەرمی لەش، ئاو لە لووت هاتن و چاوسوربونەوە و کزانەوە، پاش تێپەربوونی رۆژێ، یان دوو رۆژ لەناو دەم پەڵەی سپی وەك دەنکە خوێ دەردەکەوێ، پاش تێپەربوونی رۆژێ، یان دوو رۆژ پەڵە لەپشتگوێ ومل دەردەچێ یەکەم جار، پاشان لەسەر دەم و چاو لەش و لە کۆتایدا لەدەست و لاق، حاڵەتی نەخۆش پاش دەرکەوتنی ئەو پەلانەباش دەبێت، پەڵەکان تا نزیکەی پێنج رۆژ ئەبینرێن.

چارەسەر:

أ ـ دەرمان گیای:

١ـ کەوچکێکی گەورە لە تۆی کەتان ئەکەیتە ناو قاپێك ئاوی گەرم سەری ئەگری بۆ ماوەی(١٠) دەقیقە، پاشان ئەی پاڵێوی رۆژانە(١ ـ ٢) کوپ ئەنۆشرێ بەرێژەیەکی کەم.

٢ـ رێژەیەك لەخەلی سێوگشت پێستی لەشی پێ چەور بکە پێش نوستنبەمە یارمەتی خروشت و ئارەق نەکردنی شەوانە ئەدات.

٣ـ خواردنی تووە فەرەنگی (فراولە) زۆربەسودە بۆئەوکسانەی کەتوشی سیرۆژە بوون.

٤ـ حوشتر خۆرە یەك مسقالێ + یەك پەرداغ ئاوی ساردبخورێتەوە بۆ گەورە بەلاّم یەك پیالّە بدرێ بە منالێ بۆ سورێژەو ئاوەلّە.

٥ـ (١٠) گم رازیانە + (١٠) گم گەزۆ + یەك پەرداغ ئاو بخورێتەوەسێ ژەم.

ب ـ دەرمانی سەردەم:

١ـ نزم کردنەوەی پلەی گەرمی نەخۆش بەپێدانی هەر یەکێ لە مانـە(پاراسـتۆلێ شراب، پاراستۆلێ شاف، ئەسپرین خەپلە).

٢ـ چارەسەرکردنی هەر هەوکردنێك، کە توشی نەخۆش بێت.

٣ـ ئەوەی زۆر پێویـستە گرینگـی پـێ بـدرێت نـەخۆش لـەجێگادا بمێنێتـەوەو شلەمەنی و خۆراکی چاکی پێ بدرێ.

٤ـ بۆ توش نەبون بەسورێژە پێویستە پێکوتی سیرۆژە بـدەن بەمنالّـەکانتان لـە کاتی خۆی کە لە بنکە تەندروستیەکان دەست ئەکەوێت.

تێ بینی:

چـۆن کەسـانی تـر بپـارێزین لـەتوش بـوون بـە سـیرۆژە، پێویـستە نـەخۆش جیابکرێتەوەو کەلوپەلی خۆراکی جیابکرێتەوە، تبێکەڵ نەکرێت لەگەڵ منالّـەکانی تر، رێگە نەدرێت بچێت بۆ قوتابخانە تاکو (١٠) رۆژ.

سیرۆژەی ئەڵمانی

ئەمەش وەك سوریژە نەخۆشیەکی ڤایرۆسیە، بەڵام توند تر لەسوریژە، سێ، یان چوار رۆژ دەمێنێتەوە، دەبێتە هۆی پەڵەیەکی سوك زۆر جار، رژێنە لیمفاویەکانی مل و پشت سەر دەئاوسێن.

گوێ پەپە (نکاف)

ئەم نەخۆشیە بەتاو ئازار دەست پێدەکات، کاتێ منالێ دەمی خۆی ئەکاتە، یان کاتی خواردن لەمیانی دوو رۆژ دا، ئاوسانێکی کەم لەژێر هەر دووگوێ لەنزیك چەناگەوە دەردەکەوێ، زۆر جار ئاوسانەکە لەیەك لاوە دەست پێدەکات دەکشێ بەرەو لاکەی تر.

ماکەکانی ئەم نەخۆشیە :

ئەو منالانەی یانزە ساڵیان تێپەراندوە، لەوانەیە هەست بەئازاری سك بکەنوە، یان ئاوساوی بە ئێش لە گونیان (لەنێر) یانلەسنگ (لەمێ) پاش تێپەربونی هەفتەیەك لە تووش بونیان پێویستە لەسەر ئەو کەسانە پشو بدەن، کیسەی بەفر بخەنە سەر ئاوساویەکە بۆ کەم کردنەوەی ئازارو و ئاوساویەکە.

چارە سەر:

بۆ ئازاروو تاکەی دەکرێ ئەسپرین وەربگری لەگەڵ خواردنی سوك و بەپیت بۆ منالێك، جێگای ئاماژەیە ئاوساوی ژێر گوێ پاش تێپەڕبونی(١٠) رۆژ بەبێ پێویستی دەرمان ئەنیشێتەوە.

کۆکە ڕەشە (السعال الديكى)

نیشانەکان:

بەرزبونەوەی پلەی گەرمی لەش ـ ئاوهاتن لەلوت، ئازارێکی زۆر هەست پێدەکات ـ کۆکەی تۆندو بەئێش ـ هەندێ جار لەگەڵ کۆکەکە رشانەوە روو ئەدات ـ بێتاقەتی و شەکەت بون ـ دەنگی کۆکە لەدەنگی کەڵەشێر دەچێت.

چارە سەر:

أـ دەرمان گیایی:

١ـ (٢٠) گم لەجاترە + (٢٠٠) گرام ئاو بیکوڵێنە ئەم گیراوەیە بنۆشە سێ کوپ لە ڕۆژێك دا.

٢ـ کەوچکێکی گەورە لە گیای مۆرد، بکەرە پەرداغێك ئاو پاش کوڵاندن پاکی بکەرەوە، شیرنی بکە بەشەکر (١ـ ٣) کوپ لەم گیراوەیە بنۆشە.

٣ـ کەوچکێکی گەورە لە تۆوی شملێ وووردکراو بکەرە ناوکوپێك ئاو، پاشان بیکوڵێنە و پاکی بکەرەوە لەخلتەکەو، پاشان شیرینی بکە شەکر بیخۆرەوە کاتێ تووشی کۆکەو تەنگەنەفەسی دێت.

٤ـ گوشراوی ئاوی کەرەووز، ڕۆژانە نیز پەرداغ بخورێتەوە بۆماوەی (١٥ــ ٢٠) ڕۆژ بۆ چارەسەری کۆکەو کۆکە ڕەشە.

ب ـ دەرمانی سەردەم :

١ـ بەکارهێنانی دژەزیندەکان وەك (اریسرومایسین ـ تتراسایکلین ـ امپی

سیلین ـ امۆکسیسیلین).

٢ـ بەکارهێنانی شروبی کۆکە.

٣ـ منالّ کەتوشی کۆکە ڕەشە ئەبێت و خەوی ئەزرێتنەوا سوود لە فینۆباربیتالّ وەردەگریت.

مله خرێ (وەناق)Diphtheria

نیشانەکان:

بەشێوەی پەسیو دەست پێدەکات، سەرەرای ئەمەش بەرزبونەوەی پلەی گەرمی لەش، وسەرئێشەوکزانەوەی گەروو، هەندێ جارپەردەیەکی زەرد مەیلەو خۆلەمێشی لە بەشی پشتەوەی گەروو، جارجارلەناو لووت یا لەسەر لێو دەردەکەوێ، لەوانەیە ملی نەخۆش بئاوسێ و بۆنی هەناسەی بۆگەنە.

چارەسەر:

١- لەشوێنێکی جیا لەمالّەوەلەسەرجێگا نەخۆش دابنێ.

٢- دژەزیندەکان وەك خەپلەی پەنسلین، یان دەرزی پەنسلینبەکاربهێنرێت.

٣- غەرغەرە کردن بە ئاو و خوێ.

٤ ـ هەلّمی ئاو هەلّمژیت رۆژی چەند جارێك، بۆبەرگری لەم نەخۆشیە پێویستە منالّەکانمان بکوترێن بە پێکوتی سیانی.

ئەونەخۆشیانەی لەڕێگای پاشەڕۆوە ئەگوازرێتەوە

کۆلێراColera

نیشانەکان: نەخۆش توشی سك چوونێکی تیژ ئەبێت، لەگەڵ رشانەوە، ڕەنگی سك چونەکەی لە ڕەنگی ئاوی برنج ئەچێت، بەهۆی لەدەست دانی ئاوێکیزۆر لە لەش پەستانی خوێن دائەبەزێ، ڕەنگی پێستی شین هەڵ ئەگەڕێ، دەنگی کز ئەبێت، گرژبونی ماسولکەکانی لەش و توش بوونی بە ئازار، لەگەڵ ووشك بونی دەم و زمان،لێدانی دڵی هێواش ئەبێت، هەروەها نزم بونەوەی پلەی گەرمی لەش.

چارە سەر:

١ـ دەرمان گیایی:

١ـ مشتێکی دەست لە پیاز بکەرە ناو نیو لیتر ئاوی سارد، پاشان بیکوڵێنە، دوای کوڵاندن سەری بگرە، جێی بهێڵەبۆماوەیەك کەمتر نەبێت لە (١٠) دەقیقە، پاشان خڵتەکەی جیا بکەرەوە ئەم گیراوەیە بکە بە دووسێ بەش ئەمە بنۆشە چەند جارێك لە ڕۆژێك دا لەگەڵ وەرگرتنی دەرمانی پزیشك.

٢ـ سێ قەترە لە ڕۆنی قەنەفڵ بکەرە ناو کوپێك چا، یان شیر بینۆشە لە ژێر چاودێری پزیشك.

٣ـ پێدانی جۆرەکانی سێوبۆ منداڵ زۆر بەسوودەکە توشی کۆلێرا ئەبێتوە ئەبێت هیچ خواردنێکی نەدرێتێ لەم ماوەیەدا بۆ ماوەی (٢٤) سەعاتوەپێی بدرێ بەرێژەی (٧ـ ٩) سێو لە ڕۆژێك دا.

٤ـ کەوچکێکی بچووك لە هاراوەی تۆی شملی بکرێتە ناو نیو لیتر ئاوی کوڵاو بۆ ماوەی دەقیقە یەك، پاشان ئەپالێورێت، ئەنۆشرێ کەوچکێکی گەورەلە هەر سەعاتێك دا.

ب ـ دەرمانی سەردەم:

١ـ بەکارهێنانی دژە زیندە کان وەك (تتراسایکلین ـ کلۆرام فینیکۆڵ ـ دۆکسی دار ـ بکتریم).

٢ـ دەست گرتن بەسەر ڕشانەوە.

٣ـ گەڕاندنەوەی شلە بۆ لەشی مرۆڤ بەپێدانی (رینگر ـ نۆرمالێ سەلاین).

زەحیری

بریتی یە لە هەوکردنی ناوپۆشی ڕێخۆڵە ئەستورە، هۆکارەکەشی زیندەوەرێك ناودەبرێت بە (شیگا باسیلوس) کە دەردەچێت لەگەڵ پاشەرۆ، ئەمەشزۆر ترسناکە لە بەر ئەوەی ئەبێتە هۆی لەدەست دانی شلەیەکی زۆرلەلەشی مرۆڤکەزۆرپێویستی پێیەتی، ئەمەش زۆر کەمە لەو ولاتانەی، کە مەرجەکانی تەندروستی تێدا پەیرەودەکرێت.

جۆرەکانی زەحیری:

١- زەحیری ئەمیبی: ئەم جۆرە زۆر بلاوە، زۆربەی خەڵکی توشی ئەبنبەبێ ئەوەی سەرنج بدەن کەتوش بوون لەبەرئەوەی ئەم مشەخۆرە ئەچێت بۆلەشی مرۆڤ لە ڕێگەی خۆراکەوە.

نیشانەکان: سك چوون ـ ئازار لە ناوسك ـ گرژبونی سك ـ پاشەرۆکەی کێم و خوێنی تێدایە ـ بەرزبونەوەی پلەی گەرمی لەشِ ـ زیاد بونی لێدانی دلّ ـ هەندێ جار بوونی ئازار لەسك بەبێ سك چوون ـ جێگای ئاماژەیە ئەم نیشانانە بەدوایەك دادێن ـ نەخۆش ئەچێتە سەرئاو زیاتر لە (١٠) جار لەڕۆژێك دا.

٢ـ زەحیری (ذَقی): لەزەحیری ئەمیبی ئەچێت، بەڵام کەمتر بڵاوە، هۆکارەکەی کە مرۆڤ توشی ئەم نەخۆشیە دەکات مشەخۆری بەرازە، کارناکاتە سەر جگەر.

٣ـ زەحیری باسیلی: هۆکارەکەی شگێلای باسیلی یە.

نیشانەکانی:

چونە سەر ئاو زیاتر لە (١٠٠) جار لە رۆژێک دا ـ حەزکردن بەرشانەوە ـ بەرزبونەوەی پلەی گەرمی لەش ـ گرژبونی سك ـ لە دەست دانی ئارەزووی خواردن ـ منالّ زیاتر توش ئەبێت لە گەور ـ ئەگوازرێتەوە لە رێگەی مێش و مەگەز هەروەها لە رێگەی خۆراکی پیس بوو ـ ئەبێتە هۆی لەدەست دانی شلەی لەشوە کەم و کوری لە خۆراك.

چارەسەر:

ا ـ دەرمان گیایی:

١ـ گێزەری هاردراو بدرێ بە نەخۆش رۆژی سێ جار لەگەلّ ژەمە خواردنەکاندا.

٢ـ (٢ـ ٣) دنکە قەنەفلّ بکەرە ناو کوپێك ئاوی کولاّو بیهێلّەرەوە بۆ ماوەی (١٠) دە قیقە پاش پالاّوتن گیراوە بنۆشە.

٣ـ کەوچکێکی گەورە لە گولّی حاجیلە بکەرە ناو کوپێك ئاوی کولاّو بنۆشرێ دوای خواردن.

ب ـ دەرمانی سەردەم:

١- پێدانی تتراسایکلین هەر ٦ سەعات ٥٠٠ ملگم بۆ ٣ رۆژوە یانفلاجیل.

٢- بوژاندنەوەی لەشی نەخۆش بەشلە لەرێگەی خوێن ئاوەرەکانەوە وەك (G_S_N_RINGER_S_).

٣- پێدانی پلاسیل بۆ ڕشانەوە.

٤- پێدانی باسکۆپان بۆ خاوکردنەوەی گرژبوونی سك.

٥- پێدانی دۆکسی دار یەك ژەم٠ ٣٠٠ ملگم زۆر بە سوودە، بەڵام نادرێت بە سك پڕ.

٦- فورازۆلیدۆن١٠٠ملگم ٤X بۆ ٣ ڕۆژ بۆ گەورە.

گرانەتا (Typhoid)

نیشانەکان:

سەرئێشە ـ هەندێ جار هەوکردنی گەروو ـ بەرزبونەوەی پلەی گەرمی کە ئەگاتە (٤٠) پلە، ئەم بەرزبونەوەیە بەشێوەیەکی پەیژەی ئەبێتلەماوەی (٧ــ ١٠) رۆژ دا، پاشان پلەی گەرمی دائەبەزێت لەپاش چوار هەفتە، زۆربەی کات نەخۆش لەرز ئەی گرێت، ئارەزووی خواردنی کەم ئەبێتەوە، یان نامێنێت، هەندێ کەس تووشی سك چونێکی ئاوی رەنگ سەوز ئەبێت، هەندێکیان توشی قەبزی دێن، پەڵەی سوور لەسەر سینگ و سك دەرئەکەوێت پاش دوو هەفتە.

چارەسەر:

ا ـ دەرمان گیایی:

١ـ (٥٠) گم رەشکە + (١٠) گم بیبەر + (٥٠) گم سیر + (٢) لیتر ئاو بکوڵێت سێ ژەمژەمی پیاڵە یە، کە بۆ ماوەی سێ رۆژ بنۆشرێ پێش نان خواردن.

٢ـ جاترە + نەعنا + گوڵی پنگ (پونگ) جاری دووکەوچك + لەناو یەك پەرداغ ئاو بکوڵێنرێت بخورێتەوە پێش نان بۆ ماوەی(٥) پێنج رۆژ.

٣ـ رۆنی کەتانرۆژی سێ ژەم ژەمی کەوچکێك بنۆشرێ لە نێوان خواردنەکاندا.

٤ـ خواردنی پیازی خاو لەش پاك ئەکاتەوە رێگە لە گەشە کردنی گرانەتا ئەگرێت.

ب ـ دەرمانی سەردەم:

۱- بەکارهێنانی دژە زیندەکان(ئەمۆکسی سیلین ـ سیپرۆدار ـ ستربتۆمایسین ـ بەکتریم).

۲- وەرگرتنی ئەسپرینیان پاراستۆل بۆ دابەزاندنی پلەی گەرمی لەش.

۳- خواردنی باش و حەسانەوەیەکی باش.

لەرزووتا (Malaria)

نیشانەکان : .

لەرز لەگەڵ ئازاردەست پێدەکات(١٥ـ ٦٠) دەقیقە درێژە ئەکێشێ، هەندێ جارورێنە دەکات ـ دوابە دوای لەرزەکە بەرزبونەوەی پلەی گەرمی لەش دەست پێدەکات بۆ (٤٠) پلەی سەدی، یان زیاتر بەرز ئەبێتەوە، ئەندامەکانی لەشی نەخۆش لاواز ئەبێتوەلەگەڵ ئەمەش پێست سوور هەڵ ئەگەڕێ، ماوەی چەند کات ژمێر درێژە ئەکێشێ ـ لەکۆتایدا ئارەق دێتە خوارەوە، پلەی گەرمی لەش نزم ئەبێتەوە، لەکۆتایی لەرزووتایەکەدا، نەخۆش هەست بەچاك بونەوە دەکاتتاراەیەك، جێگای ئاماژە پێکردن لەرزووتا ئەبێتە هۆی بەرزبونەوەی پلەی گەرمی لەش هەردوو یا سێ رۆژ جارێك (ئەمەش پشت بەبابەتی مەلاریاکە) ئەبەستێ، بەڵام لەوانەیە لەسەرەتای نەخۆشیەکەوەپلەی گەرمی لەش هەموو رۆژێ رووبدات لە منالآن دا، یان ئەونەخۆشانەی، کە لەمەوپێش توش بو ون.

چارەسەر:

ا ـ دەرمان گیایی :

١ـ رازیانە + گەڵای بی پاش کوڵاندنسێ ژەم ئەخورێت.

٢ـ گەڵای بی + گەڵای سورە چنار + گەڵای هەڵوژە لە هەر یەکێکیان دوو کەوچك + یەك پەرداغ ئاو بکوڵێنرێت و بخورێت بەجارێ رۆژانە دووژەم.

ب ـ دەرمانی سەردەم :

پاش دڵنیابوون تووش بوون بە لەرزو تابە هۆی شی کردنەوەی خوێن ئەوا کڵۆرۆکوین لەپاشا پریما کوینبەکار ئەهێنرێت لەژێر چاودێری پزیشك.

تای مالّتا(Broceloses)

نیشانەکان :

نزیکە بەتاو لەرز دەست پێبکات، هەندێ جاریش کەم کەمە دەست پێدەکات، هەست بەماندووبوون و بێتاقەتی و ئارەزووی خواردن کەم بوون و، یان نەمانی. سەرئێشەو - ئازاری گەدە دەست پێدەکات،هەندێ جار جومگەکان ئازاریان توش ئەبێت - بەرزبونەوەی پلەی گەرمی لەش هەندێ جار توند ئەبێتیان مام ناوەندی ئەبێ، زۆربەی جار لەرزەکە لەدوای نیودرۆ دەست پێدەکات، بە ئارەقەکردنی بەرەبەیان نامێنێ، جێگای ئاماژەپێکردنەتای مالّتای کۆن کردە (درێژ خایەن)، تایەکە لەوانەیە بۆ چەند رۆژێك بووەستێ، پاشان ئەگەرێتەوە، لەوانەشە تای مالّ تا بۆ چەند ماوەیەکی درێژە بکێشێ گەر چارەسەر نەکرێت، هەندێ جار رژێنە لیمفاویەکان دەئاوسێن.

چارە سەر:

ا- دەرمانی سەردەم:

بەکارهێنانی یەکێ، یان دوان لەمانە (ریفادین کپسول + دۆکسی دار کپسول)، تتراسایکلین کپسول - (دۆکسی دار کپسول + ستربتومایسین ڤیالّ) ــ ، یان (ریفادین + بەکتریم).

أ - دەرمان گیایی:

(١٠٠) گم لە گیای (طفرة)[1] ی سەوز بەگەلاّو ڕەگەکەیەوە، ئەکەیتە ناویەك لیتر ئاوی کولاّو پاش سەرگرتنی هێشتنەوەی بۆ ماوەی(٢٥) دەقیقە، شیرن ئەکرێت بە هەنگوین رۆژانە چوار کوپ ئەنۆشرێ.

---

[1]- طفرة= اذان الفار= حريشة(جزائر) = Piloselle.

نەخۆشی شەکرە

نیشانەکان :

تینویەکی بەردەوام ـ میزکردن چەندجارێك و بە رێژەی زۆرماندوو بوون بە بـێ هـۆ ـــ خـوران هـەوکردنی پێـست کەماوەیـەکی درێـژ دەخایـەنێت ـ لەحاڵەتـە تونـدەکانی بەرزبونەوەی شەکر لە خوێن دا ئەم نیشانانە ئەبینین (کەم کردنی کـێش ـ میّرو ژانەوە ئێشی قاچ و دەستەکان بریـنی قاچ چـاك بوونـەوەی زۆر زەحمەتـە ـ بێهۆش بوون).

چارەسەر:

ا ـ دەرمان گیایی:

۱ـ لەبری نان یەکێ لەمانە بخۆ (حرشف (ارضی شوکی) ـ پەتاتە ـ قلقاس رومی).

۲ـ لەبری چا :

ا ـ (٤٠) گم لەڕەگی تاڵیشکی ووشك کراوەی هاڕراو ئەکەیتـە نـاو یـەك لـیتر ئاوی کوڵاو پاش (۱۵) دەقیقە ئەنۆشرێ لە بری چا.

ب ـ یان ڕەگی تاڵیشك (۲۰) گراموشك کـراوە بـۆ یـەك لیترێـك ئـاو پـاش کوڵاندنی بۆماوەی (۵) دەقیقـە و دەم کردنـی بـۆ مـاوەی (۱۰) دەقیقـە، پاشـان ئەنۆشرێ.

۳ـ هەموو بەیانیەك نیو کوپ لە ئاوی گیراوەی فاصۆلیای سەوز بنۆشە.

٤ـ (٤٠) گم لە تۆوی شملی ئەکەیتە ناو یەك لیتر ئاو ئەی کولێنی بۆ ماوەی (١٥) دەقیقە ڕۆژانە یەك کوپ ئەنۆشرێ لە دە ڕۆژی یەکەمی هەر سەرە مانگێك.

٥ـ سێ ژەم هەر ژەمێك ڕێژەیەك لە گەلاّی ووشك کراوە، یان تازەی (تۆی ڕەش) ئەکەیتە پەرداغە ئاوێکی کولاّو سەری ئەگری پاش (١٥) دەقیقە پاك کردنەوەی لە خلّتە ئەنۆشرێ.

٦ـ سێ ژەم بۆ هەر ژەمێك یەك کەوچکی چێشت لە گەلاّی گوێزی ووشك کراوە ئەکەیتە یەك پەرداغ ئاوی کولاّو دوو، تا پێنج پیالّە ئەنۆشرێ.

٧ـ شملی + ڕەشکە + گژنیژ ١٥٠ گرام، ٥٠ گم لەم تێکەلّەیە ئەکرێتە نیو لیتر ئاو ئەکولێنرێ بە ڕۆژێك ئەنۆشرێ بۆ چارەسەری شەکرە و بەرزی پەستانی خوێن.

٨ـ زەنجەفیل + دارچینی یەك کەوچك + یەك چەرداغ ئاودوای کولاّن بخورێتەوە بۆ شەکرە و بەرزی پەستانی خوێن.

٩ـ ئاوی گێزەر و ئاوی شێلم بنۆشرێ لەبەر ئەوەی ئەنسۆلینیان تێدایە.

ب ـ دەرمانی سەردەم :

١ـ داونیل خەپلە.

٢ـ بەکارهێنانی ئەنسۆلین لەژێر چاودێری پزیشك.

سوتانەوەی ناوگەڵی منالْ

هۆکاری ئەم نەخۆشیە :

ئەم نەخۆشیە توشی زۆربەی منالّی شیرە خۆرە ئەبێت، بەهۆی کەموکوری هەرس کردنەوە، یان نەبوونی پاك وخاوێنی لە ڕێگەی بەکارهێنانی دابی (حفاظة) تەڕوو شێدار، یان جۆری دابی پلاستیکی گەر بەر پێستی منالْ نەکەوێت، یان بەهۆی کەم گۆڕینی پۆشاکی منالْ، هەروەها هەندێ جار هۆکارەکەی بەکارهێنانی مژادی پاك کەردەوەیە (تایت) کە کاریگەری نەگەتیڤیانەی ئەبێت لە سەر پێستی منالْ.

نیشانەکان:

پەڵەی سوور لەنێو رانی منالْ بەدی ئەکرێ سەرەتا بەپەڵەیەکی بچووك ، پاشان گەورە ئەبێت کە شەق بوون و بریندار بونی بەدوا دادێت. ئەگونجێ منالْ لە هەفتەی یەکەمی تەمەنی توش ببێت.

چارەسەر:

١ـ هەموو ڕۆژێ منالْ بەئاوی گەرم و صابون بشۆ، بەشێوەیەك میزوو پیسای بەشێوەیەکی زۆر باش پاکی بکەرەوەو ، پاشان وشکی بکەرەوە، چەوری بکەبە هەتوانی (زینك ئۆکساید)ئەمە ئەبێتە ڕێگر لەترشانی میزو هاوسەنگی کارلێکی میزی ترشا ئەگرێت لەشەوو و لە ڕۆژ.

٢ـ بەکارهێنانی گیراوەی ئایوزین (Eosine)یەك گرام، یان دووگم بکەرە ناو(١٠٠) گم ئاوی پاك.

٣ـ بۆ ڕێگە گرتن لە توش بوونی منالْ بە سوتانەوەی ناو گەڵی پێویستە ڕۆژانە بدرێتە بەر خۆرەوە زوو زوو دابی بگۆردرێت.

ئازاری ددانی شیری

هاتنە دەرەوەی ددان لەمنالّی شیرە خۆرە لەنێوان مانگی پێنج و حەوت دریژە ئەکێشێ ئەم ددان هاتنە تاکو نۆ و دەی تەمەنی منالّ، منالّ توشی ئازار ئەبێت لە کاتی هاتنە دەرەوەی ددان، ئازارەکە لە منالّێکەوە تا منالّێکی تر بەشێوەی سووك، یان تیژ هەست پێدەکرێت.

نیشانەکانی دەرکەوتنی ددانی شیری:

۱ـ لەشەوا هەست بە قەلەقی منالّ دەکرێ بەهۆی بوونی ئازارلەدەم و پوکی.
۲ـ سوربونەوەی پوك و ئەستوربونی شوێنی دەرکەوتنی ددان.
۳ـ گەستنی پەنجەکانی خۆ، یان گەستنی هەرشتێ کەبەر دەستی بکەوێت.

ئەوەی لەسەر دایك پێویستە:

۱ـ پێویستە لە سەر دایك چاودێریەکی ووردی منالّ بکات لەکاتی دەرکەوتنی ددان، ئەمەشبەپێدانی شتێکی پاك کە بیگەزێت وەك پلاستیکی تایبەت بە دەرکەوتنی ددان، یان گێزەرێکی پاك، یان سێوێکی پاك، کە منالّ بیگەزێ و یاری پێبکات، چاودێری قوت نەدانی بکات.

۲ـ پێویستە لەسەر دایك زۆرگرینگی بەخۆراکی منالّەکە ی بدات لەکاتی هاتنەدەرەوەی ددانی شیری، ئەمەش بەپێدانی ڤیتامین (D)کە یارمەتی گەشەی ئێسك دەدات.

۳ـ کاتێ منالّ رەتی کردەوە بەپێدانی ئەو خۆراکانە پێویستە لەسەر دایك خۆراکی نەرم و ساردی پێش کەش بکات وەك شیری سارد.

٤ـ دایکی بەرێز گەر هەستت کرد منالّەکەت ئازاروو تای زۆری هەیەئەوانەتوانی نیو خەپلەی ئەسپرینی بدەیتێ، پێویستە زۆر ئاوی کولاّوی سارد کراوەی بدەیتێ.

خەمۆکی

نەخۆشیەکی بلاوەبەزۆری توشی کەسانی بەسالاّ چوو ئەبێت ئەمەش بەهۆی نەتوانینی دیاری کردنی هۆکاری نەخۆشیەکە بەشێوەیەکی دروست و لەجێگای خۆی. لەبەرئەوەی نیشانەکان جیان و جۆراو جۆرن دوورن لە نەخۆشیە تەقلیدیەکان، بەسالاّ چووەکان نالەی ئازاری لاشەیان دەردەبڕن. کە هۆکارەکەی لاشەی نیە. رێژەی خەمۆکی لە بەسالاّچوەکان کە لە خانەی تایبەت بەخۆیان دەژین، دەولّەت سەرپەرشتیان دەکات بەرێژەی(١٥ـ ٢٠)٪، رێژەکەش زیاد دەکات بەزیاد بوونی تەمەن.

هۆکارەکانی خەمۆکی:

١- کۆچی دوای هاوبەشی ژیان (خێزانی).

٢- دوورکەوتنەوەی بەسالاّچوو لەمالّی خۆی ژیان بردنەسەری لە شوینە حکومیەکان کەتایبەتە بە خۆیان.

٣- هەست کردن بەکەموکوری لاشەی و فکری.

٤- توش بوون بەئازارێکی بە ئێش بەهۆی هەرنەخۆشیەك.

٥- توش بوون بەنەخۆشیەکی درێژ خایەن.

٦- فشاری دەروونی و مادی و مەعنەوی کەتوشی بەسالاّ چوو ئەبێت.

٧- نەبوونی تەئمیناتی ژیان بۆ بەسالاّچوەکان و ترسان لە داهاتوو.

٨- هەندێ دەرمان کەبەکار دەهێنرێت بۆ نەخۆشیەکانی دلّ و خوێنبەرەکان.

٩- کەم و کوری لەرژێنی دەرەقی.

١٠- جەلّتەی مێشك.

١١- نەبوونی سەربەخۆی بەسالاّ چوو.

بنەمای دەست نیشانکردن :

١ـ گرینگی نادات بەشتی پێویست.
٢ـ دەرچوون لە بازنەی ئاگالە خۆبوون.
٣ـ بوونی کێشەی ئاشکراو دیار لە دەروونی نەخۆش.
٤ـ نەخۆش سوك هەڵدەستێتبە ئیشی سادەو ساکار.
٥ـ نەخۆش دڵ تەنگەو زۆر خەم دەخوات و بێهیوایەو گرینگی بە خۆی نادات.
٦ـ قسەو جوڵەو بیر کردنەوەی هێواشە.
٧ ـ نەخۆش تووڕەو تەنگاوەو بەردەوام ئەڵێت سەرم دێشێ.
٨ـ خەوی نیەو زۆر خەوی دەزرێت.
٩ـ بێتاقەتەو کێشی دائەبەزێت.

چارەسەر:

١ـ دەرمانی سەردەم :

١ـ دڵدانەوەی نەخۆش و گرینگی پێدانی.
٢ـ وورياببە خۆی نەکوژێت.
٣ـ پێدانی ئەمیتریبتیلین (١٠ـ ٢٠) ملگمبە بێی نەخۆشیەکە سێ ژەم.

چارەسەر بە دەرمان گیایی:

١- ڕۆژی سێ جار گیایی (قنطورین) ژەمی دووکەوچك + یەك پەرداغ ئاو بکوڵێت پاش پاڵاوتن بخورێتەوە بۆهێور کردنەوەیمێشك.

٢- یەك کەوچك لە گوڵە شەرمن + یەك پەرداغ ئاو بکوڵێت پاش پاڵاوتن

ئەمە بۆژەمێك بخوریّت، رۆژانە سێ ژەم ئەمە بنۆشە بۆ (١٠) رۆژ بۆ ئارامی مێشك.

٣- بۆ چارەسەری خەمۆکی + هیستریا: (٢ـ ٤)گم لەبەشی سەردەوەی گوڵی (رجل لحمام) بیکەرە کوپێك ئاو وەك چا بیکوڵێنە ، پاشان رۆژانە سێ ژەم بینۆشە.

بیرۆ

بریتی یە لە هەستیاری پێست، دەرئەکەوێ بەشێوەی پەڵەیەکی سوور تۆپکڵی سپی هەڵ ئەدات لەسەر رووی پێست، بەتایبەت دەم و چاوو گەردەن و دەست، ئەمەش تووشی گەورەو بچووك ئەبێت زیاتر منداڵ نزیکترە لەتووش بوونبەم نەخۆشیە بەشێوەیەکی زیاتر.

هۆکارەکانی ئەم نەخۆشیە :

١- خواردنی هێلکەو گەنم.

٢- بەرکەوتنی پێستبە صوف و مژادەپاك کەردەوەکان (تایت).

٣- تێکەڵ بوونی مرۆڤ لەگەڵ پشیلەو سەگ.

٤- تێکەڵی مرۆڤ لەگەڵ ئەو ئامێرانەی کە تۆز زۆر دەکەن.

٥- زۆر خۆشوشتن و بەکارهێنانی صابونی رەق.

٦- ئەگەری بوونی موو لەشوێنەکانی خواروو سکو ژێر باڵ.

نیشانەکان:

١- سوربونەوەی پێست، خوروشتێکی بەهێزوە شەق بونی لە ئەنجامی خروشتەکە.

٢- دەرکەوتنی زیپکەی پڕ لە ئاو.

٣- بێتاقەتی و گریان لە دەست ئازارەکان.

چارە سەر:

١ـ رێگای خۆپاراستنلەم نەخۆشیە کە تێکەڵی گیانەوەرانی مالّی نەبێتوە دوورە پەرێز بێت لە بەکارهێنانی صوف و مووە ئەو پۆشاکانەی، کە گەرمن و تۆز هــەڵ دەگرن.

٢ـ دوورکەوتنەوە لەو خواردن و خواردنەوانەوەی ئەوخۆراکانەی کە نەخۆشــیەکە زیاتر ئالۆز دەکەن وەك خواردنی گەنم ـ گوشراوی پرتەقالّ ـ خواردنی چــوکلیات و ماسی ـ هێلکە.

٣ـ حەمام کردن بەئاوی شــلەتێن بــەبێ صــابوون، خۆپــاك کردنەوەبــە جــاترەی کێوی.

٤ـ بەکارهێنانی هەتوانی نەرم کەرەوەوەك مرهەمی ئاوی گوڵ.

٥ـ شوشتنی پۆشاك بەصابوون پاك کردنەوەی بەشێوەیەکی زۆرباش.

أ ـ دەرمانی سەردەم:

١- دڵ نەوای نەخۆش.

٢- بەکارهێنانی پاك کەرەوەیەك کەخورشت درووس نەکات.

٣- بەکارهێنانی دژەزیندەکان گەر هەوکردن هەیوو.

٤- بەکارهێنانی ستیرۆید لەرێگای خواردن، یان لەرێگای چەورکردن، یــان هەردووکیان بەیەکەوە.

ب ـ دەرمان گیایی:

١ـ چەورکردنی بیرۆ بەتێکەڵەی هارِاوەی شمڵی + رۆنی گەرچەك بــەیانیان پــێش نوستن.

٢ـ کولاندنی (٢٥)گم لەگوڵی بنەوشەی سێ رەنگ لەیەك لیتر ئاوی کوڵاو وە دەم بکرێت (٥ـ ١٠) دەقیقە ، پاشان بپاڵێورێت دوای پاڵاوتن بنۆشرێت یەك کووپ بۆ هەر ژەمێك.

٣ـ پەتاتە بنجندرێت لێك بدرێت بەشێوەیەکی زۆر باش وەك کە مادە لەسەر پێست بنرێت ڕۆژانە.

٤ـ پیاز + جاترە: گوشراوی پیاز + گوشراوی جاترە تێکەڵ بکرێت بەرێژەیەکی یەکسان لەگەڵ ڕۆنی گەرچەك شوێنی بیرۆکەی پێ چەور بکرێت، بەڵام پێش ئەوەی چەورکرابێت بە سرکەو ووشك بوبێتەوە. ئەمە دووبارە بکەرەوە.

هەوکردنی پەنکریاس

جۆرەکانی:

١- هەوکردنی پەنکریاسی تیژ: ڕووئەدات بەهۆی تێك چوونی شانەکانی پەنکریاس یانبەهۆی کاریگەری ئاوگی پەنکریاس کە نەڕوات بۆ ریخۆڵەکان.

نیشانەکان :

ڕشانەوەو دڵ تێکەڵهاتن بەشێوەیەکی کتو پڕ - ئازارێکی بەهێز دەست پێدەکات لە سەرووی سکەوە ئەی داتە پشت - ئارەقەیەکی زۆر - هەڵاوسانی سك لەگەڵ ئازارێکی تیژ وەك ئازاری گرژبوونی زراوە، کە بەردی تیابێت، یان گیرانی ریخۆڵەوە، یان ئازاری کون بوونی برینی گەدە، زۆر جار ئەمە درێژە ئەکێشێ بۆ توش بوون بە صەدمە.

٢- هەوکردنی پەنکریاسی درێژ خایەن: دروست ئەبێت بەهۆی ئەم نەخۆشیانە (خوگری بەخواردنەوە بێهۆش کەرەکان - سفلس - سیلی سی - بەردی زراو - بەردی پەنکریاس - شێرپەنجە- برینی گەدە.

نیشانەکان :

زیاد بون بێتاقەتی - شەکەتی لاشەی ی گشتی - بۆنێکی بۆگەن ئەکرێت لە پیسایی - ئازارێکی بەئێش - خراپی هەرس کردنی خواردنی گۆشت و چەوری - بەرزبونەوەیەکی کەمی پلەی گەرمی - لێدانی دڵ بەرێژەیەکی زۆر - ئازارێکی زۆر لەسك.

چارەسەر:

١- هیچ شتێکی مەدەرێ لەرێگەی دەمەوەوە دەرکێشانی هەرشتێ لەگەدەیایەتی.

٢- پێدانی شلەمەنی بەگوێرەی پێویست(٢ـ ٣) لیتر رۆژانە.

پێدانی ئەترۆپین (٠,٥)ملگم هەمو (٣)سەعات، پاشان هەمو (٦)سەعات ئەمە دەردراوی گەدە و پەنکریاس ڕادەگرێ لە یەك کات دا نابێت مۆرفین بەکاربهێنرێت.

٣- پێدانی (٢٥٠ ـ ٥٠٠)ملگم شلە لەڕێگەی خوێن ئاوەرەکانەوە، پاشان گەر پێویستی کرد بەکارهێنانی دیکستران پێدانی دۆپامینگەر پاڵەپەستۆی خوێنی نزم بوو.

٤ـ پێدانی ئەمپیسیلین (٥٠٠ـ ١٠٠٠)ملگم هەر (٦)سەعات جارێ.

٥ـ پێدانی (Al Mg)دژە ترشان.

٦ـ پێدانی ئەنسۆلین بەرێژەی پێویست گەر پێویستی کرد.

٧ـ پێدانی(O٢)گەر نەفەسی باش نەبوو.

هەوکردنی پەتی ناووك

پەتی ناوك: بریتی یە لەوپەتەی کەمنالّ بەدایکیەوە ئەبەستێتەوە لەناو سکیاوەلەرێگەی ئەمەوە خۆراك ئەچێت بۆمنالّ، ئەم پەتە ئەبڕدرێتلەکاتی منالّ بوون، بەمە لە دایك جیائەبێتەوە، ئەم جیابونەوەیە منالّ تووش ئەکات بەهەوکردنی ئەم پەتەو و دەوروبەری، هۆکاری سەرەکی توش بوونی منالّ گرینگی نەدانی دایکە بە پاك و خاوێنی بەشێوەیەکی زۆرباش. پاك نەکردنەوەی ناوچەکەبەگۆزێکی پاك، بەمە بەکتریا کۆئەبێتەوەلەسەر ئەم ناوکەوئەبێتە هۆی هەوکردنی.

نیشانەکان:

١ـ ئەستوربونی ناوك و سوتانەوەی ناوکو دەوروبەری.
٢ـ دەرکەوتنی دەردراوی کێماوی و خوێناوی.
٣ـ دەرچونی شلە کە ئەبێتە هۆی دروست بوونی کرێژ لە ناوچەی ناوك.
٤ـ بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی لەش.

چارەسەر:

هەوکردنی پەتی ناوك چارەسەری ئاسانە، ئەمەش بەبەکارهێنانی هەتوانێ کە دژە زیند بێت، پاش پاك کردنەوەی و پێ ی چەور بکرێت.

رێگای خۆپارێزی:

١- گرینگی دان بەبنەماکانی پاکو خاوێنی لەمالّەوەو و نەخۆش خانە.
٢- شوشتنی سکی منالّ رۆژانەوە ووشك کردنەوەی.

٣ـ پاك كردنەوەی ناوچەكەو دەوروبەری بەجوانی كاتی گۆرینی دابی(حفاظة).

٤ـ وشك كردنەوەی ناوچەی ناوك بەلۆكەیەك، كە بە سپرتۆبێت.

٥ـ بەكارهێنانی بۆدرەی دژەزیندەكان (مضاد للالتهاب).

٦ـ پاش هەرشوشتنێكی حەمام ووشك كردنەوەی ناوچەكە.

هەوکردنی ڕیخۆڵە کوێرە

ڕیخۆڵە کوێرە کەلکاوە بە ڕیخۆڵەگەورە، هیچ ئەرکێکی زۆر بنەڕەتی نیە، درێژیەکەی چەند سانتی مەترێکە شوێنەکەی ئەکەوێتە تەنیشتی لای ڕاست لەبەشی خوارەوەی سك ئەکەوێتە نێوان ناوك و سەرووی ڕان. زۆر دەگمەن تووشی منالّ ئەبێت.

نیشانەکان:

١- بەرزبونەوەی پلەی گەرمی لەش هەتا ئەگاتە ٣٨,٥ پلەوە زۆر بەدەگمەن ئەگاتە٣٩ پلەی سیلیزی.

٢- سك چونێکی تیژ.

٣- ڕشانەوەی پچڕپچڕو دڵتیکەڵهاتن لەگەڵ نەمەش سکچون و گیرانی تووش ئەبێت.

٤- ئازاری پچڕ پچڕ لە دەورووبەری ناوك و سەرووی سك، پاشان ئەم ئازارە ئەگوازرێتەوە، وورده وورده ئازارەکە زیاد دەکات، ئەم ئازارە بلّاو ئەبێتەوە ئەگاتە ڕانی ڕاست.

دەستنیشانکردنی ئەم نەخۆشیە:

١ـ دیاری کردنی ئەم نەخۆشیە هێندە سوك و ئاسان نیە. لەبەرئەوەی ئەم نەخۆشیە نیشانەکان بەگشتی بەشێوەیەکی باش دەرناکەون، ئەم نیشانانە لە هەوکردنی ئالّوەکانوە هەوکردنی گەروو، هەوکردنی سیەکان بەهەمان شێوە، بۆیە پێویستە دەرمان بەکارنەهێنرێت، لەبەرئەوەی تەقینی ریخۆڵەکوێرە دەرناکەوێت، ئەمەش ئەبێتە هۆی هەوکردنی پەردەی پریتۆنی، بەرزبونەوەی پلەی گەرمی لەش،

گرژبوونی ماسولکەکان، ئازارەکە گشت گیان ئەگرێتەوە، بەمە کاریگەری نەگەتیڤیانەی لەسەرژیانی ئەوکەسە ئەبێت.

٢ـ ئازمایشی خوێن (فحص الدم): خرۆکە سپیەکان زیاد دەکەن لەزۆربەی هەوکردنەکان، بەڵام لەهەوکردنی ریخۆڵە کوێرەزۆر زیاد دەکات تاکو دەگاتە (١٥٠٠٠) خرۆکەی سپی.

٣ـ ئەشیعەی سك یارمەتی دەرئەبێت لەسەر دەست نیشان کردن ئەگەر ریخۆلەکوێرە تەقیبێ.

چارەسەر:

١- لەشوێنێکی پاك و خاوێن دابنرێت.

٢- پێویستە نەشتەر گەری بۆبکرێ بەزوترین کات گەر دەرکەوت.

هەندێ تێبینی گرینگ:

١ـ ڕەگەزی مێ زیاتر توشی ئەم هەوکردنەدێت لە ڕەگەزی نێر بەتایبەت لەتەمەنی (٩ـ ١١)ساڵی.

٢ـ توش بوونی منداڵ پێش پێنج ساڵی زۆر دەگمەنە گەر ڕووبدات زیانی لێ ئەکەوێتەوە.

٣ـ بەکارنەهێنانی هیچ دەرمانێکی (دژە زیندە ـ ئازار شکێن)لەبەر نەوەی دەست نیشان کردن قورس دەکات.

٤ـ ئازاری دڕێژ خایەنی سك بەبێ بوونی(سك چوون ـ تا ـ نەئێشانی گەروو)پێویستە سەردانی پزیشك بکرێت.

٥ـ هەوکردنی ڕیخۆڵەی دڕێژ خایەن لەمنداڵ دا دووبارە نابێتەوە.

٦ـ پێویستە خۆت بپارێزی لەبەکارهێنانی کەماداتی گەرم، ئاوی گەرم و هۆقنە، خواردنی سك دەرکەر(مسهلات) لەبەر ئەوی هەوکردنەکە خراپتر دەکات.

هەوکردنی ناو دەم

هۆکارەکانی ئەم هەوکردنە زۆر، وەك هەوکردنی پوك و زمان، وەك هەوکردنی دەم، کە دەردەکەوێت لەگەڵ سوریژە، پەشێوی هەرس کردن، تای قرمزی، زۆرجار روو ئەدات ئەم هەوکردنە لە ئەنجامی بەکارهێنانی دەرمان وەك دەرمانی دژە زیندەکان.

هەروەها توش بونی مرۆڤ بەهەوکردنی ناو دەم بەهۆی ڤایرۆس، کەروەکان، لەگەڵ ئەم هەوکردنە بەرزبونەوەی پلەی گەرمی، هەروەها ئازاریشی توش دێت سەرەرای ئەمەش جوین بەئازاردەبێت، ئەم هەوکردنە ئەبێتە هۆی هەوکردنی لیمفەگرێکان لە ژێر چەناگەو گەروو.

جۆرەکانی:

١ـ هەوکردنی دەمی (قلاعی): بریتی یە لە چەند خاڵێکی سپی کەبەپەڵەی سوور دەورەدراوە، لەناو دەم بڵاو ئەبێتەوەبەشێوەیەکی خێرا.

٢ـ هەوکردنی دەمی (عقبولی): بڕیتی یە لەچەند خاڵێکی سپی ئەبینرێتلەناو دەموە لەسەر لێوە کانوە دەوروبەری دەرچەی (کونی)لووت.

٣ـ هەوکردنی دەمی کەڕووی: بریتی یە لەکەروو بەشێوەیەکی بچووك، زیاد دەکات بەزۆری، ئەمە ئەبینرێت لەدەمی منالّی شیرە خۆرەبەشێوەی پەڵەیەکی سپی کە زمان ئەگرێت، درێژ ئەبێتەوە بۆ بۆری هەرس کردن. ئەم جۆرە زۆر بەزیان نیە، بەڵام ئەبێتە هۆی ئازار و ئیزعاج کردنی نەخۆش و دایکیش توشی ئازار دەکات.

٤ـ نەخۆشی (ریجا): برینێکە تووشی سەری زمان ئەبێت، دای ئەپۆشێ بە پەردەیەکی رەنگ خۆڵی. لەمنالْ ئەبینرێتلەنێوان شەش مانگ تاکوسالێکی عومری نەخۆش، رووداني ئەمە پەیوەندی بەبەکارهێنانی دەرمانەوە نیە.

چارەسەر:

ا ـ دەرمانی سەردەم:

۱ـ بۆ جۆری هەوکردنی دەمی (قلاعی):

ا ـ چەورکردنی بە (IDOXURIDINE).
ب ـ پێدانی ئازار شکێن وەك پاراستۆل.
ج ـ غەرغەرە کردن بە گیراوەی (کلۆرۆهێکسیدین ۲٪).

۲ـ بۆ جۆری نەخۆشی (ریجا):

ا ـ ناودەم بەبۆراتی صۆدیوم چەوربکە.
ب ـ ئازارشکێنی وەك پاراستۆل بەکاربهێنە.
ج ـ پێدانی مۆلتی ڤیتامین.
د ـ پێنەدانی دژەزیندەکان.

۳ـ بۆ جۆری هەوکردنی دەمی کەرووی: غەرغەرە کردن بەگیراوەی نیستاتین (٥٠٠٠٠٠) یەکەی دووەلی سێ جار لە رۆژێك دا، یان مژینی خەپلەی تایبەت بەناو دەم (٢٠٠٠٠٠) یەکەی دووەلی(٢ـــ ٣)کات ژمێر لەگەلْ نیستاتین (٥٠٠٠٠٠) یەکەی دووەلی لەرێگەی دەمەوە.

ب ـ چارەسەر بەدەرمان گیایی:

۱ـ خەپلەی بەهێ: زۆربەسودە بۆ برینی ناودەمو گەروو.

٢ـ ئاوی(جیر)دەست ئەکەوێت لە دەرمان خانەکان تێکەڵی بکە لەگەڵ شیر بەرێژەیەکی یەکسان، ئەدرێ بەمنداڵ کە غەرغەرەی پێبکات تەنها، پاشان ناوددەمی منداڵ بەگلیسرین چەور بکرێت، چەند جارێ دووبارەی بکەرەوە تاکو خوا شیفا ئەدات.

٣ـ سرکە و جۆرەکانی: لەدەم وەرکردنی سرکە زۆر بەسوودە بۆبرینی ناو دەم وهەوکردنی ناو دەم، سرکە لەدەم وەرکردن جارێ بۆ جارێ چارەگە سەعاتێکی لەنێوان بێت.

٤ـ هەویری خەنەی سوور + سرکە: خەنەی سوور + سرکە بەرێژەیەکی یەکسان تێکەڵ بکرێت لەسەر برینی دەم دابنرێت زوو چارەی دەکات.

٥ـ کولاوی تۆڵەکە: تۆڵەکە وورد بکە، بیکوڵێنە و بیپاڵێوە، ئاوەکەی کەوچکێکی چێشت بکەرەناو کوپێك ئاوبەوە غەرغەرە بکەو لەدەمی وەربکە هەتا چارەت ئەکا ت.

٦ـ نەعنا: کەوچکێکی بچووك لەگەڵای نەعنا ووشك یانتازە بکەکوپێك ئاوکەکەمێ ئاوی تێدابێت، بیکوڵێنە بۆماوەی(١٠) دەقیقە پاش کولاندن بیپاڵێوەوەلێ ی بگەرێ تاکو سارد ئەبێتەوە، غەرغەرە بەمەبکە رۆژێسێ جاربەرێژەی ٢/١ کوپ پاش هەرژەمێك خواردن، دووبارەی بکەرەوە تاکو چارەسەر وەردەگری.

ئازاری سك

ئازاری سکی منالّی شیرە خۆرە: منالّی شیرە خۆرەتوشی ئەمئازارە ئەبن بەرێژەی ٥٠٪ بەتایبەتلە سێ مانگی یەکەمی هاتنە دوونیایەوە، هۆی ئەمەش قوت دانی هەوایە لەرێگەی دەمەوە لەکاتی شیر خواردن دا، ئەم ئازارەش لەمنالّێکی تووڕەو تەنگاو (عصبی) ڕەفتار، ئەومنالاّنەی بەخێرای شیر دەخۆن زیاد دەکات، ئەم ئازارە کەم ئەبێتەوە بەشێوەیەکی تەدریجی لەگەلّ زیادبوونی تەمەنی منالّەکە. بەتایبەت سەرەتای مانگی چوارەمی هاتنە دوونیای.

هۆیەکانی ئازاری سك لەمنالّ و گەوران:

١ـ هۆی دەروونی: دەرکەوتووە لەلێکۆلّینەوەیەك کەکراوە لەنێوان منالاّنی (٣) سالّی تاك و (١٠)سالّی، بەرێژەی زیاتر لە ٢٠٪ لەو منالاّنەی هاواری ئازاری سکیان دەکەن بەشێوەی پچڕپچڕ، درێژە دەکێشێ چەند دەقیقەیەك، یان سەعاتێ ، پاشان نامێنێ دووبارە ئەبێتەوە.

تێبینی کراوە لەومنالاّنەی کە زۆر هەستیارن و تووڕەو تەنگاون زیاتر تووش ئەبن لەوانی تر، بەتایبەت لەرۆژانی تاقی کردنەوە، یان لەدایك بوونی منالّێکی نوێ بۆ ناو خێزانەکەیان. ئاسایی یە ئەم ئازارەهیچ پەیوەندیەکی بەنەخۆشی و خواردنەوەنیە، یان بەهەرشتێکی تر تەنها پەیوەندی بەدەروونەوە هەیە.

٢ـ هۆکاری ئەندامی ئەبێتە هۆی ئازاری سك (هەوکردنی ئالّوەکان (لوزتێن) ــ هەوکردنی گەروو ـ هەلاّمەت ـ بەرزبونەوەی پلەی گەرمی بەهەرهۆیەکەوەبێتە سك چوون ـ قەبزی ـ رشانەوە ـ کرم ـ زەردووی ـ هەوکردنی ڕێرەوی میز ـ هەوکردنی ریخۆلّە کوێرە).

چارەسەر:

١- دیاری کردی نەخۆشیەکە ئەمە کاری پزیشکە.

٢- ئازمایشی (فحص) پیسایی و میز و خوێن بۆزانینی هۆکارەکەی.

٣- نابێ هیچ چارەسەرێکی رەوان کەری بدەیتێ.

٤- ئازار شکێن بەکارمەهێنە تاکو دڵنیا نەبێت لەتووش بون بە ڕێخۆڵە کوێرە.

٥- شتی گەرم مەخەرە سەرسك.

٦ـ دابەزاندنی پلەی گەرمی لەش بە کەمادات و بەکارهێنانی خەپلەی تا شکێن لەژێر چاودێری پزیشك.

٧ـ چارەسەری هۆکارەکان گەر لەنەخۆش بەدی کرا.

ئازاری جومگەکان

هۆکاری ئازاری جومگەکان:

١ـ توش بوونی ئەندامێك لە ئەندامەکان بەلەکارکەوتن، لە کارکەوتنی هەندێ ماسولکە و، یان لەدەست دانی، ڕۆڵ ئەگێڕن لە ئازاری جومگەکان.

٢ـ روماتیزم: ئەمە لەگرینگترین هۆکاری ئازاری جومگەکانە، لەگشتیان بەزیان تر بەتایبەت لەکاتی جێگۆرکێ ی ئازار لەشوێنێ بۆ شوێنێکی تر (پـێ ـ ئەژنۆ ـ شان ـ مل) لە گەڵ ئەستوربون و سوربونەوە.

٣ـ ئازاری گەشە: ڕووئەدات لەنێوان تەمەنی (٧ـ ١٠)ساڵی دەرئەکەوێ، یان دەرناکەوێ دووبارە ئەبێتەوە لەهەرگەشەیەکی سروشتی، بەردەوام دەبێت تاك و تەمەنی(٢٠) ساڵی بەنزیکی.

٣ـ قەڵەوی: هۆکارێکی ئازاری جومگەیە، لەبەرئەوەی زیاد بوونی کێشی کار لەجومگەکانی ئەژنۆ و گوێزینگ دەکات.

٤ـ کەموکوری لەدەماری خوێن: ئەمە ڕووئەدات لەکەسانی بەتەمەن بەهۆی کەم چوونی خوێنی پێویستبۆ جومگەکان، ئەبێتە هۆی ئازاری جومگەکان.

٥ـ هەوکردنی (لووت ـ گەروو ـ ئاڵوەکان ـ ئورچیلە ـ کلۆر بونی ددان ـ گیرفانۆکەکان (جیوب انفی) کۆبونەوەی میکرۆب لە ریخۆڵەکان هەموو ئەمانە ئەبنە هەوکردنی جومگەکان بەمەش ئازار دڕووست دەبێت.

٦ـ خۆراك: خواردنی ئەو خواردنانەی کە دەوڵەمەندن بەگەشەدان و کار بۆ هیدراتیان تێدایەئەبنەهۆی هەوکردنی جومگەکان، لەبەر نیشتنی کالسیوم لە کرکراگەکان، کە تەگەرە ئەخەنە بەر ماسولکەکان، جوڵەی خوێن بەشێوەیەکی دڕووست.

چارەسەر:

١ـ دیاری کردنی ئازاری جومگەکانهێندە ئاسان نیە، بەڵام ئەتوانی ئەسپرین بەکار بهێنی، یان هەر ئازارشکێنێکی ترکە (سالیسیلاتی)تێدابێت بۆئازاری جومگە کان.

٢ـ بۆئازاری جومگەکان ئەتوانی دەرمانی (التراميسين) بەکاربهێنی.

٣ـ چارەسەر بەتیشك، بەرهەمێکی باشت ئەداتێ بەتایبەت لەحاڵەتە تونـدەکان کەدکتۆری پسپۆر بەم کارە هەڵدەستێت.

٤ـ حەسانەوە، زۆر خۆماندوونـەکردن، زۆر بـەپێوە ڕانەوەستان، زۆر فکـر لێنەکردنەوە، هەڵنەگرتنی شتی قوورس، ئازاری جومگەکان کەم دەکاتەوە.

٥ـ ئەتوانی بەباندجێك بپێچی کە یارمەتی کەمکردنەوەی ئازاری جومگـەکان ئەدات.

ب ـ چارەسەربە دەرمان گیایی:

١ـ وەرگرتنی (٢٠)گم لە (حب عرعـر)، دەم ئـەکرێ لەیـەك لـیتر ئـاو، پـاش پاڵاوتن (٣)کوپ لەرۆژیك دا ئەنۆشرێ.

٢ـ خواردنەوەی (١٧٠)گم لەگوشراوی گێزەر لەگـەڵ (١٤٠)گـم لـە گوشـراوی چەوەندەر لەگەڵ (١٤٠)گم لە گوشراوی خەیار.

٣ـ خواردنـەوی (٢٨٠)گـم لەگوشـراوی کـەرەووز + (١٧٠)گـم لەگوشـراوی کریفۆن.

تێبینی:

لەهەموو جۆری چارەسەریەکانی نەخۆشی جومگەکان پێویستە ئارام گربیـت و لەسەرخۆبیت و لە گەڵ بێهیوانەبوون.

غازاتی سك

بریتی یە لەکۆبوونەوەی باوبڕی لەگەدەو ڕیخۆڵەکان، توشی مرۆڤ ئەبێت لە ئەنجامی شیبونەوەی خۆراکی نەگونجاو لەگەڵ لاشەی مرۆڤ، زۆربەی توش بوون بەمە بەهۆی گرانی هەرس کردن، زۆر جار توشی مرۆڤ ئەبێت لە ئەنجامی جۆری خۆراك ونەزانینی چۆنیەتی بەکارهێنانی، زۆر چا خواردنەوەش یەکێکە لە هۆکاری توش بوون بە غازاتی سك.

چارەسەر:

ا- دەرمانی سەردەم:

بەبەکارهێنانی خەپلەی (دایمتیکۆن - یان بلادۆنا - یان باسکۆپانکە ئازاری لەگەڵ بوو).

ب - دەرمان گیایی:

١- رازیانە: کولاندنی هەندێ رازیانە وخواردنەوەی ئاوەکەی بەرێژەی(٤) پیالەی چا لە ڕۆژێك دا.

٢- نەعنا: کولاندن و خواردنەوەی بەرێژەی (٤)پیالەی چا لەرۆژێك دا.

٣- زەنجەفیل: ڕێژەیەك لە زەنجەفیل بکولێنە ئاوەکەی(٣) جار لەرۆژێك دا بنۆشە.

٤- خواردنی سیر غازات لائەبات.

٥- (تۆی کەرەوز + شەکر)خواردنی بای سك لائەبات.

٦- جاترە بەهەموو جۆرەکانیەوە، یان خواردنەوەی کولاوەکەی، زۆر بەسودە بۆ غازاتی سك.

۷ـ بۆ منالآن كه غازاتی سكیان هەبوو ئەتوانی كیسی ئاوی گەرم بكەیته سەر سكی.

تێبینی:

پێویسته له سەر ئەو كەسانەی توشی غازاتی سك دێت خۆیان بپارێزن لەم خواردەمەنیانه (نۆك ـ لۆبیا ـ فاصۆلیاـ هێلكه ـ ئاوی سارد ـ تووړ)، لەبەر ئەوەی غازات دروست دەكەن.

کەوتنی دەنگ

بریتی یە لە نەتوانینی دەربرینی ووشەکان بەشێوەی دەنگێکی رێك و پێك و بیستراو، هۆکارەکانی بریتی یە لە گرژ بوونی گەروو، یان بە هۆی ووتنی گۆرانی بۆ ماوەیەکی زۆر، یان بە هۆی هاوار کردن، یان قسەی درێژ دادڕ، یان بەهۆی سەرماوە، یان هەوکردنی گەروو.

بۆ هێورکردنەوەی ئەم دەنگ کەوتنە پێویستە بەهێواشی قسە بکەی، ئەگەر قسەکردن بەبێ دەنگی گران بووواتە نەت توانی، پێویستە قسەکانت بەشێوەی نوسین دەربڕی گەر خوێن دەواربوو، بۆ نەخوێن دەوار بەکارهێنانی ئیشارەت.

چارەسەر:

ا- دەرمانی سەردەم:

۱- گەر هەوکردن لەگەروو، یان لوزتێن هەبێت پێویستە دژەزیندەکان وەك (امۆکسیلین - امپی کلۆکس - اریسرومایسن) پێ بدرێت.

۲- گەر هەستیار و سوربونەوەی هەبوو، پێویستە دژی هەستیاری پێبدرێت وەك (الرمین - هایدروکۆرتیزۆن - دیکادرۆن - لۆراتدین).

۳- گەر کۆکەی هەبوو پێویستە گیراوەی دژە کۆکە وەربگرێت، گەر کۆکەکەی وشك بوو ئەوا خەپلەی سی دیلار پێ بدرێ.

ب - دەرمانی گیایی:

۱- تور - هەنگوین بەشانەو شلەکەیەوە: خواردنەوەی گوشراوی تووز لەگەڵ دوو کەوچك هەنگوین تێکەڵ بکە لە ئاوێکی شلەتێن، بە یانی و ئێوارە بینۆشە

ئەمە دەنگ کەوتن چارەسەر دەکات بۆ چارەسەرکردنی سینگ و گەروو زۆر بەسوودە. لەگەڵ ئەمەش جوینی (لبان ذکر) لەگەڵ میّوی هەنگوین و بنیّشت (جاجك) ئائەمە سی یەکان بەهیّزو خۆراگردەکات.

٢ـ دووکەوچك هەنگوین بتوێتەوە لە ئاو، ئاوەکە بکولّێنە لە سەر ئاگرێکی لەسەر خۆ تاکو ئەبێتە بوخار ئەم بوخارە هەڵ بژە بەرەحەتیەکی سەرەو خوار، دوو بارەی بکەرەوە، لەگەڵ جوینی میّوی هەنگوین، ئەمە ئەروات بە چەند رۆژێکی کەم.

٣ـ مەعدەنوس + شیر / کەوچکێکی چا لەگوشراوی مەعدەنوسی تەڕ تێکەڵ ئەکەیت لەگەڵ کوپێك شیری گەرم، ڕای بوەشێنە سێ ژەم ئەمە بنۆشە.

گوشراوی کەلەم: گوشراوی کەلەمی تازە نیو کوپ + کەوچکێکی شیوخواردن هەنگوین، باش تێکەڵی بکە سێ ژەم ئەمە بنۆشە.

٥ـ غەرغەرەکردن بەگوشراوی کەرەوەز: کەرەوزی تازە بگۆشە پاش پالاّوتن رۆژی چەند جارێك بەم گوشراوە غەرغەرە بکە، ئەمە زۆر بەسودە بۆ دەنگ نوسان.

چەند ئامۆژگاریەك بۆ چارەسەری دەنگ گیران:

١ـ خۆت بپارێزەلە هاوار کردنێکی بە قیژەلەبەر ئەوەی ئازاری دەنگە ژێیەکان ئەدەن.

٢ـ خواردنەوەی ئاو: بوونی ڕێژەیەکی باش ئاو لەخانەکانی لاشەت، ئەبێتە هۆی دەردراوی گەروو کە هەڵئەسێ بەتەڕوپاراوکردنی، ئەمە زۆر بەسوودە بۆ دەنگ گیران.

٣ـ پارێز لەقسەکردن: قسە مەکە تەنها لەکاتی زۆرپێویست نەبێت.

٤ـ خۆت بپارێزە لە شوێنی ووشك و دووکەڵاوی: گەر لە شوێنێکی وابویت خۆت پێ نەپارێزرا پێویستە زۆر ئاو بنۆشی بە رێژەی (١٠ـ ١٢) کوپ لە رۆژێك دا.

٥ـ چارەسەرکردنی کۆکە: لەبەر ئەوەی کۆکە ئازاری دەنگە ژێیەکان دەدات.

٦ـ خۆت بپارێزە لە (اح اح)کردن لەبەر ئەوەی زۆر کار لەگەروو دەنگە ژێیەکان ئەکات.

٧ـ ئازار شکێن بەکار مەهێنە بۆ گەروو ئەگەر تووشی هەوکردن بوویت لەبەر ئەوەی ئازار شکێنەکان دەنگە ژێیەکان بەنج دەکات، ئەمە ئازاری دەنگە ژێیەکان ئەدات، کەم کەس هەستی پێدەکات و بەکاری ئەهێنێ.

٨ـ خۆت بپارێزە لەوشوێنانەی کە نەخۆشی گواستراوەی لێ یە.

٩ـ پارێز لە خواردنی (ترشات ـ بیپسی ـ لیمۆندۆزی ـ میوەی ترش ـ سارد (مۆتە ـ بەفراو)).

بەڵەکی

بریتی یە لەنەمانی ڕەنگی پێستی سروشتی لە ڕووبەرەکانی پێستی لاشەی مرۆڤ، بەهۆی لە ناو چوونی - خانەی تایبەت بەڕەنگی پێستی مرۆڤ، کەناسراوە بە (میلانین)، هۆکاری ئەم نە خۆشیە تاك و ئێستا دیاری نەکراوە، هەندێ بۆچوون ئەڵێن هۆکارەکەی پەیوەندی بە ئەندامی بەرگری لەشەوە هەیە.

هیچ نیشانەیەکی تووش بوون بە بەڵەکی نیە، جگە لە سپی بوونی پێست بە شێوەی پەڵە پەڵە ئەبینرێت لەسەر لاشەی مرۆڤ. جێگای ئاماژەیە هەندێ لە لێکۆڵەرەوان وا دانەنێن هۆکاری ئەم نەخۆشیە پەیوەندی بە نەخۆشیە دەماریەکانەوە بێت، هەندێکی تر ئەڵێن پەیوەندی بە رژێنی دەرەقی و سەر گورچیلە رژێنەوە هەیە.

چارەسەر:

١- ئەم نەخۆشیە هیچ زیانێکی لە سەر تەندروستی مرۆڤ نیەبە شێوەیەکی گشتی.

٢- هەندێ جار بۆخۆی نامێنێت.

٣- پێویستە هەندێ چەوری بەکار بهێنرێت بۆ چەور کردنی لاشە کە سپی بوون.

٤- خۆت بپارێزە لە تیشکی خۆر لەبەر ئەوەی شوێنە سپی یە کانڕەش ئەکات.

چارەسەر بە دەرمان گیا یی:

١- ئاوی پیاز + سرکە: ئاوی پیاز تێکەڵ بکە لەگەڵ سرکە بەرێژەیەکی یەکسان، بەم گیراوەیە شوێنی پەڵەکانی پێ چەور بکە رۆژانە (٣- ٦)جار، بەکار هێنانی ئەم گیراوەیە کەمتر نەبێت لە دوومانگ یەك لە دوای یەك گەر خوا حەزکا

چارەسەر وەردەگری.

٢ـ نەوشادر + سیر: سیر بکولێنەلەگەڵ نوشادر، بە ئاوەکەی شوێنی پەڵەکەی پێ چەوربکە لە کاتی نوستن بۆ ماوەی(٢)مانگ.

٣ـ هەنگوین + نەوشادر: ڕاوی هەنگوینی نەصڵی تێکەڵ بکە لەگەڵ نەوشادر بە شێوەیەکی زۆر جوان شوێنی پەڵەکانی پێ چەوربکە، ڕۆژانە وشەوانە بۆماوەی (٢) مانگ.

٤ـ باینجان + زیت زەیتون: باینجانەکە وورد بکە ، پاشان ئاوەکەی بگرەو بیپاڵێوە لەگەڵ ڕۆنی زەیتون بیکولێنەتاکو تەنها ڕۆنەکە ئەمێنێتەوە، بەم ڕۆنە شوێنەکەی چەوربکەبە بەر دەوامی، ئارام گربە لەسەر بەکارهێنانی تاك و چاك ئەبیت.

میز بە خۆداکردن

میزبەخۆداکردنی منالْ و هۆکارەکانی:

زۆربەی منالاّن میز بەخۆیان دادەکەن لەسەر جێگای خەوتنیان، لەتەمەنی نێوان سێ سالّی هەتا چوار سالّی، هەندێ منالْ بەردەوام دەبێت لە میز بە خۆداکردن هەتا تەمەنی پێنج سالّی زیاتر، ئەمەمانای ئەوەنیەکە منالْ توشی سستی لە میزلّدان هاتووە، بەلّکو مانای ئەوەمان ئەداتێ کەمنالْ توشی دلّە راوکێ و ناڕامی دەروونی هاتووە.

هەندێ منالْ توشی میز بە خۆداکردن دێن بەهۆی نێرەییات (حسودی) بە هۆی بوونی منالێکی تر لەناو خێزانی، یان چوون بۆ قوتابخانە، هەندێ جار هۆکارەکەی ئەندامی یە، پەیوەندی بە دەمارەکانی میزلّدان و هەوکردنی ڕێرەوی میز هەیە، گەر منالْ بەشەو و بەڕۆژ توشی میز بەخۆداکردن هات پێویستە دلّنیایی لە نەخۆشی شەکرەی بکرێتەوە.

چارەسەری تایبەت بەمنالْ:

١ـ جێگای منالْ پێویستە دروست کرابێت لە پارچە پلاستیکێك کە ڕێگە لە ئاو بگرێت لەسەر پارچە پلاستیکەکە قوماشێکی نەرمی بۆ ڕابخرێت کە بە ئاسانی بشورێت و ووشك ببێتەوە.

٢ـ کەم ئاو بەمنالْ بدرێت ئێواران، تەنها گەر پلەی گەرمی وەرز بەرزبێت، لەبەر ئەوەی کەم پێدانی ئاو بەمنالْ لەئێواراندا میز خەست دەکاتەوە ئەمەش کارناکاتە سەر میزلّدان بەوەوە منالْ میز بەخۆی دابکات.

٣ـ پێویستە منالْ تووشی دلّە راوکێ نەبێت تەئکید بکرێتەوە لە چونەسەر ئاو پێش نوستن.

٤ـ دانانی قاپێکی بەتاڵ نزیك جێگای نوستن، بۆ بەکارهێنانی کاتی پێویست، ئەمەش دووسودی هەیە (وا ئەکات منداڵ گرینگی بە میزڵدان بدات، ئازار دانی دایك کەم دەکاتەوە).

٥ـ پێویستە منداڵدڵ نەوای بکرێت، کە ئەمە شتێکی سروشتیە، زۆربەی کەس بەم قۆناغەدا تێپەڕیون و چاك بوونەتەوە.

٦ـ پێویستە دایك دیاری بەمنداڵ بدات کەمنداڵەکە میزی بەخۆی دانەکرد، گەر میزی بەخۆی داکرد زۆر سەر زەنشتی نەکات.

چارەسەر بەدەرمان گیایی:

١ـ هەنگوین: پێدانی کەوچکێکی بچوکبەمنداڵ پێش نوستن، ئائەمە دەمارە ئەندامەکان هێور دەکاتەوە، ئاوی ناو لاشە ئەمژێت.

٢ـ ڕەشکە + تووکڵی هێلکە: هەردوکیان جوان ئەهاریت و تێکەڵیان ئەکەیت، کەوچکێکی بچوك لەم لێکدراوە ئەکەیتە یەك کوپ شیر ئەی نۆشی، کاتی نوستن و بەر دەوام دەبێت لە بەکارهێنانی بۆماوەی یەك هەفتە.

میز رانەگرتن لە لای پێگەیشتوان پەیوەندی بە هەوکردنی پڕۆستاتەوەهەیە لە لای پیاوان، سەبارەت بە ئافرەتانسست بوونی ماسولکەکانی تایبەت بەراکرتنی میز لە میزڵدان، بەهۆی ئازار پێگەیشتنیان لە کاتی منداڵ بوونی بە نەشتەر گەری.

ژەهراوی بوون

ئامارەکان ئاماژە بەوە ئەکەن کەلە ٧٠٪ رووداوی ژەهراوی بوون منالآن ئەگرێتەوە پێش گەیشتنی تەمەنیان بە (٦)سالێ، جێگای ئاماژەیەکوران زیاتر توشی ژەهراوی بوون ئەبن لە کچان لە منالآن دا، لەبەر ئەوەی کوران زیاتر بە جولّەوە سەرە رۆن.

زۆربەی ژەهراوی بوون بەهۆی دەرمان ومژادە کیمیاویەکانن، زۆرترین شوێن کە ژەهراوی بوونی تێدا رووەدات، ژووری نوستن و چێشتخانەی مالّە.

ئەو مژادانەی ئەبنە هۆی ژەهراوی بوونی منالْ:

١ــ لە چێشتخانە دا: هەموئەومژادانەی دەبنە هۆی ژەهراوی بوون لەمنالآنداوەك (گاز ـ بەنزین ـ مژادی جەلی و پاك کەرەوەکان ـ قڕکەری زیندەوەر).

٢ـ لە ژووری نوستن: کەلوپەلی جوان کاری ـ دەرمان بە هەموجۆرەکانیەوە ـ هەروەها خەوێنەروو ئازار شکێنەکان ــ و هێورکەرەوەی دەمار و دەرمانی نەخۆشی دلّ و پالّپەستۆی خوێن.

٣ـ شوێنی خۆشوشتن: ـ شامپۆ ـ عەتر ـ کەلوپەلی جوان کاری و پاك کاری ـ ئەسیتۆن.

چەند ئامۆژگاریەك بۆدایكی بەرێز بۆ ئەوەی منالەكانی تووشی ژەهراوی بوون نەبن:

١ـ دوورخستنەوەی هەموونەوشتانەی باسمان كرد، بەتایبەت دەرمان دووربێت لە دەستی منالْ و پاراستنیان لە صندوقێك كە قفلْ بدرێت.

٢ـ دوورخستنەوەی گشت زیندەوەر قڕكەرەكان لەدەستی منالْ و پاراستنیان لە صندوقێكی تایبەت.

٣ـ بەهیچ شێوەیەك مژادی (پاك كەرەوە ـ گاز ـ بەنزین)لەشوشەی رەنگ ئاوی هەلّمەگرە، هەروەها لە كەلوپەلی ساردەمەنیەكان (مۆتە).

٤ـ دەر مانی چارەسەروو قڕكەرەكان لەیەك صندوق هەلْ مەگرە بەهیچ شێوەیەك.

رێگەكانی ژەهراوی بوونی منالْ

١ـ لە رێگەلی دەم و كۆئەندامی هەرس: (خواردن ـ خواردنەوە ـ دەرمان ـ گژوگیای ژەهراوی).

٢ـ لەرێگەی كۆئەندامی هەناسە: هەلْكێشانی غازی یەكەم ئۆكسیدی كاربۆن (گەش كردنەوەی رەژوو لەشوێنێكی داخراو) هەلْكێشانی غازی دووەم ئۆكسیدی كاربۆن لەئەنجامی سوتاندن ـ لەگەلْ ئەمەش هەلّمژینی مژادە كیمیاویەكان.

٣ـ لەرێگەی پێست: ـ پێوەدانی هەنێ گیانەوەر ـ گەستنی هەندێ گیانەوەر.

نیشانەكانی ژەهراوی بوون:

نیشانەكانی ژەهراوی بوون، بەپێ ی جۆری مژادە ژەهراویەكە ئەگۆرێت، هەروەها بە پێ رێژەی مژادە ژەهراویەكە نیشانەكان جیاوازن، دیارترین نیشانە

ئەمانەی خوارەوەن:

١ـ ئازارێکی تیژ لە دەم و کۆئەندامی هەرس لەکاتی خواردنەوەی پێک هاتەکانی نەوت (بەنزین ـ گاز) هەروەها ترشەمەنیەکان.

٢ـ ئازارێکی تیژ لەسك و لەگەڵ رشانەوە.

٣ـ بێتاقەتی و شل و خاوبوون لەگەڵ گۆرانی ڕەنگی پێست بۆڕەنگی زەرد.

٤ـ خەولێ کەوتنێکی قوڵ و درێژ.

٥ـ گەشکەو لە دەست دانی بیرو هۆش.

چارەسەر:

پێش ئەوەی نەخۆش بگەێنیتە نەخۆشخانە پێویستە چارەسەری سەرەتایی دەست پێ بکەیت تاك و ئەگەیتە شوێنی تایبەت لەنەخۆشخانە:

١- پێویستە نەخۆش بڕشێنیتەوە، بۆئەوەی ئەو مژادە ژەهراوییەی کە چۆتە گەدەیەوە بیهێنێتە دەرەوە، بۆئەوەی لەڕێگەی گەدەوە هەڵنەمژرێت. ئەم هەنگاوانە بنێ:

أ-پەنجە بکە بەدەمیا بەپاکی، پەنجە بدە لەزمانە بچکۆلە، بۆئەوەی برشێتەوە، دووبارەی بکەڕەوە بۆئەوەی برشێتەوە، ئەگەر منالّەکە ڕێگەی نەدایت ئەوا هەوڵبدە شەویلاگەی بکەیتەوەبەکەوچکێك کە تیژنەبێت ئەم کارە بکە.

ب- کوپێك شیر بدە بەنەخۆش.

ت- کوپێك ئاو کەهەندێ خوێی تیابێت بدرێت بەنەخۆش بەتۆبزی.

پ- بۆمنالّی بچوك کەوچکێکی بچووك لە (Ipecac)لەگەڵ کوپێك ئاو بیدەرێ دووبارەی بکەڕەوە پاش چەند دەقیقەیەك.

٢ـ ڕێگە نادرێت نەخۆش برشێندرێتەوە لەم حالّەتانەی خوارەوە:

ا- ژەهراوی بوون بە مژادی پێك هاتە نەوتیەکان وەك (گاز ـ بەنزین ـ نەوت)

ب ـ ژەهراوی بوون بەمژادە تـرش و تفتـەکان وەك (رەونـەق دەری کانزاکـان ـ پاك کەرەوەی جلوبەرگ و مژادی سپی کەرەوە، ئەسیتۆن و ئامۆنیا).

ژەهراوی بوون بەدەرمان

ژەهراوی بوون بەدەرمان زۆرترین حالّەتەکانی ژەهراوی بوونە، کە منـالّ توشـی ئەبێت، پەیوەندی هەیە بەجۆری دەرمان و، رێـژەی خـواردنی دەرمانەکـە، مـاوەی زیانی دەرمانەکە.

بۆ ئەوەی منالّەکەت بپارێزی لە ژەهراوی بوون بەدەرمان رەچـاوی ئـەم خالّانـە بکە:

١- هەلّگرتنی دەرمان لە شوێنێکی بەرز، قفلّ بدرێت.

٢- هەلّنەگرتنی مژادی پاك کەرەوە، لە صندوقی دەرمان هەلّ گرتن.

٣- پێویستە دلّنیابیت لە جۆری دەرمـان و رێـژەی دەرمانەکـە پـێش ئـەوەی بیدەیت بەمنالّ.

٤- پێویستەدەرمان لەزەرفی خۆی دەرنەهێنرێت، هەلّنەگیرێت لەزەرفێکی تر.

٥- پێویستە شروبەکان و قوتووی دەرمان چـاك دابخرێـت بەشـێوەیەك کـە بـە ئاسانی هەلّنەپچرێت.

٦- پێویـستەدەرمان لەشـوێنی فـرێ نـەدرێت کـە منـالّ ئـەتوانێ دەسـتی بکەوێت.

ژەهراوی بوون بە خواردن

ژەهراوی بوونبە خواردن: جۆرێکە لەجۆرەکانی هەوکردنی ریخۆلّە، رووئەدات لـە ئەنجامی خواردنی پیس بوو بە میکرۆب، دەرئەکەوێت ئەم ژەهـراوی بوونەبـە گـرژ

بوونی سك چەند سەعاتێك دوای خواردنی پیس بووەكە، بەمە پلەی گەرمی لەش بەرز ئەبێتەوە، رشانەوەو سك چوونی بەدوا دادێت، ئەم نیشانانە بە شێوەی تیژ تووش ئەبیت، لەبەر ئەوەی میكرۆب كە لەرێگەی خواردنەوە بۆ گەدە بچێتژەوە ئەرێژێت. جۆریان زۆرە گرینگترینیان: سالمۆنێلا ـ شیگێلا ـ ستافیلۆ كۆكس.

ژەهراوی بوونی منالّی شیرە خۆرە لەرێگەی مەمەی پلاستیكی، كە بەشێوەیەكی پاك بەكار نەهێنرێتوە، یان لەرێگەی مەمكە مژە. ئەمەی پێشەوە كە باسمان كرد ژەهراوی بوون بە ئەو خواردنانەی كە بەكتریایان هەڵگرتووە.

چارەسەر:

١- چاودێری پلەی گەرمی لەشی منالّ، كەماداتی بۆ بكە كە گەرم بوو.

٢- تێ بینی پیسای منالّەكە بكە ئایا خوێن یا بەز و شتی تییایە.

٣- منالّی تووش بوو دابنێ لەجێگای خۆی، خواردنی مەدەپێ ی تەنها ئاوی بدەرێ كە شەكروو خوێ ی تیابێت، یان ئامادەكراوی پزیشكی كە ناسراوە بە دیكسترۆ لایت (O R S).

ئەوەی لەسەر دایك پێویستە:

١ـ پێویستە دایك قاپێك لە ژوور سەری نەخۆش دابنێت لەكاتی پێویستی بەكاری بهێنێ بۆ رشانەوە.

٢ـ پێویستە دەمی نەخۆش پاك بكرێتەوە دوای هەر رشانەوەیەك.

٣ـ چاودێری منالّ بكرێتوە دەستی پاك بكرێتەوە دوای هەموو چوونە سەر ئاوێك(W C).

٤ـ هیچ ئاوێك مەدە بەمنالّ تەنها دوای كولاّندن و سارد كردنەوەی، خواردنیش بە هەمان شێوە.

٥ـ خواردنی قورس نادەیت بەمنالّ، تەنها خواردنی سووك وەك شۆرباو هاوشێوەی ئەمە.

٦ـ هیچ خواردنێك مەدە بەنەخۆش گەر (٢٤) سەعات بەسەری دا تێ پەڕی کرد بوو وەك ماسی و گۆشت ئەمە لە ترسی ژەهراوی بوون بە میکرۆبی زیان بەخش.

٧ـ پلەی گەرمی منالّ دابەزێنە بە پارچە قوماشێکی تەڕ، دە م و چاوو دەستەکانی لەگەلّ پێە کانی تەڕ بکە، بەمەرجێ ئاوەکە سارد بێت.

ژەهراوی بوون بە غازەکان

بریتیە لە ژەهراوی بوونی مرۆڤبە غازی یەکەم ئۆکسیدی کاربۆن و دووەم ئۆکسیدی کاربۆن.

- یەکەم ئۆکسیدی کاربۆن: مرۆڤ توشی ژەهراوی بوون ئەکاتلە ئەنجامی تەواو نەگەشانەوەی رەژووی دار.
- دووەم ئۆکسیدی کاربۆن: درووست ئەبێت بە سوتان، دووکولّی رەش، تەقێنراوەکان.

نیشانەکانی ئەم ژەهراوی بوونە:

١- تووندی هەناسە سواری، زۆرنزیکە لەخنکان.
٢- کۆکەیەکی تیژ.
٣- کەم و کوری لەبیرو هۆش هەندێ جار بوورانەوە.

چارەسەر:

١- دەرهێنانی تووش بوو لەم شوێنەی کەلێی ژەهراوی بووە، بردنی بۆ شوێنێ کە هەوای پاکی لێ بێت.

۲- دانانی پارچە قوماشێکی تەڕ لەسەر دەم و لووتی بەشێودیەك زیاتر تەنگەنەفەسی نەکات.

۳- بەپەلە نەخۆش بگوازرێتەوە نزیکترین بنکەی تەندروستی.

ژەهراوی بوون بە قڕکەرەکان

لە گرینگترین جۆری قڕکەر (نفثالین)کەبەکار دەهێنرێت بۆ پاراستنی جل و بەرگ و کۆمبار و رایەخ، ئەمە ناتوێتەوە لەدەردراوی گەدە، بەڵکو تەنها لە چەوریدا ئەتوێتەوە.

نیشانەکان:

۱- ئازارێکی تیژ توشی سك ئەبێت.

۲- ئازار لەکاتی میزکردن.

۳- حەزکردن بەمیز کردن.

٤- سوربونی ڕەنگی میز.

چارەسەر:

۱- هەوڵبدە نەخۆش برشێتەوە.

۲- بەهیچ شێوەیەك زەیت و رۆنی مەدەرێ.

۳- گوازتنەوەی نەخۆش بۆشوێنی چارەسەر بەزوترین کات.

ژەهراوی بوون بە پیّك هاتە نەوتیەكان

دیارترین پیّك هاتەی نەوتی، كە مرۆڤ توشی ژەهراوی بوون دەكەن ئەمانەن (گاز ـ بەنزین ـ مازوت ـ نەوت). زۆرترین جۆری ژەهراوی بوون، ژەهراوی بوونە بە گاز و مژادە رەونەق دەرەكان كە بەكار ئەهێنرێت بۆ شووشەی مالّ و شیرنەمەنیەكان. بۆیە پێویستە دوور لەدەستی منالّ بپارێزرێت.

نیشانەكان:

١- هەست كردن بە سوتانەوە.
٢- ئازاری تیژ لە دەم، ریخۆلّە، گەدە.
٣- كۆكەی وشك هەست كردن بەتەنگەنەفەسی.
٤- هەوكردنی سیەكان ئەمەدوایە توشی ئەبێت، بۆیە پێویستە سەردانی پزیشك بكات كە كۆكەكە دەركەوت.
٥- زۆر نوستن، كەم وكوری بیروهۆش، هەروەها لەدەست دانی بیرو هۆش.

چارەسەر:

١- دامالّینی جل و بەرگی نەخۆش كەدەوری كۆئەندامی هەناسەی داوە.
٢- نەخۆش مەرشێنەوە و گەدەی مەشۆن، تەنها بەّبڕیاری پزیشك نەبێت.
٣- كوپیّك شیر بدە بەنەخۆش.
٤- كەمێ زەیت بدە بەنەخۆش.
٥- گوازتنەوەی نەخۆش بۆ نەخۆشخانەی فریا كەوتن.

ژەهراوی بوون بە مژادی پاك كەرەوە وشوشتن

دیارترین ئەومژادانەی كە بۆپاك كردنەوەو شوشتن بەكاردێن ئەبنە هۆی ژەهراوی بوون:

١- مژادی جل وبەرگ شوشتن، گشت ئەو پاودەرانەی بەكاردێن بۆ سپی كردنەوە.

٢- مژادی رەونەق دەری ماددە كانزاكان و موبیلیاتەكان.

٣- مژادی پاك كەرەوەی مەغسەلەو دەست شۆیەكان (WC).

٤- مژادی پاك كەرەوە وەك دیتۆڵ و هاوشێوەی ئەمانە.

ئەم مژادانە بەشێوەی شل، یان بەشێوەی تۆز، گشتیان دەست ئەكەون لە مـاڵ، ئەمانەش بە شێوەی ترش، یان تفتن كە سوتێنەرن، بەتایبەت بۆكۆئەندامی هـەرس وەك دەم و سورێنچك و گەدە.

نیشانەكان:

١- كەم وكوڕی لەهەناسە دان.

٢- زیاد لێدانی دڵی نەخۆش.

٣- ئازاری سوتان لە دەم و سورێنچك وگەدەو ڕێخۆڵە.

٤- كۆكەیەكی تیژ.

٥- گەورەبوونی گلێنەی چاو.

٦- كەم وكوری بیرو هۆش.

چارەسەر:

١- ریژەیەکی زۆر لەشیری بدەریّ.
٢- ئازاری کەم کەرەوە بە پیّدانی فتیلی کۆم.
٣- بردنی نەخۆش بەپەلە بۆنەخۆشخانەی فریاکەوتن.

ژەهراوی بوون بەخواردەمەنیەکان

گرینگترین جۆرەکانی ژەهراوی بوون بە خواردەمەنیەکان ئەمانەن:
١- خواردەمەنی بەسەر چوو، وەك گۆشت ـ کەڕوو.
٢- سەوزەو میوەی پیس بوو.
٣- خواردنەوەوە خواردنەوەگازیەکان کە پیس بووبن.

١ـ خواردنی بەسەر چوو وەك گۆشت و کەڕوو: نیشانەی ئەم ژەهراوی بوونە ئەگۆریّت بەپیّ ی جۆری مژادە ژەهراویەکە، خرابترینیان بەگۆشتی بەسەر چووە، نیشانەکان بەم شیّوەیە دەرئەکەون:
١ـ بچووك بوونەوەی گلیّنەی چاو.
٢ـ کاریگەری لەسەر دەمارەکان.
٣ـ کەموو کوڕی بیروو هۆش.
٤ـ رشانەوەی تیژ لەگەلّ سك چوون و ئازار لە سك.

٢ـ سەوزەو میوەی پیس بوو: ئەمە دیارترین جۆری توش بوونە، بەتایبەت لە وەرزی هاوین دا، پیّدانی سەوزەو میوە بەمنال پاش شوشتنەوەی بە ئاوو صابوونیان بەهەر پاك کەرەوەیەکی تر، هەروەها ریّگەنەدریّت بەمنالّمیوەی درختەکان بخۆن پیّش شوشتنەوەی، نەوەك درەختەکان رشیّنرابن.

نیشانەکانی ئەم ژەهراوی بوونە :

١- سك چونێکی تیژ، رشانەوەی تیژی لەگەڵ ئەبێت.
٢- هەستیاری پێست لەهەندێ جۆری ژەهراوی بوون.
٣- ئازارێکی تیژ لەسك دەست پێدەکات، گەدەو ریخۆڵەش ئەگرێتەوە.
٤- کەم وکوڕی لەسوڕی خوێن، بوورانەوە، شین بوونەوەی لێوەکان.
٥- بچووك بوونەوەی گلێنەی چاو لەکاتی ژەهراوبوون بە مژادە رشێنراوەکان.
٣ـ بەسەر چوونی خواردنی هەڵگیراو لە قوتو دا:

هەر قوتویەکت بینی کە خۆراکی تێدابێت، بینیت هەڵ دم ساوە، یان بینیت ئەمەی لە ناویەتی بەسەر چووە، پێویستە زۆر وریابیت لە بەکارهێنانی ئەو خواردەمەنیانە، تێبینی بەسەر چوونی قوتوەکە بکەیت (Expir). لە بەر ئەوەی ئەم خواردەمەنیانەی کە بەسەر چوون لە قوتوەکان دا(Expir)یان بەسەر نەچوە بەڵام بەپێی پێویست هەڵنەگیراوە لەشوێنی پاراستنی، بۆیە بەسەر چووە بۆیە پێویستە زۆر وریابین چونکە بەزیان بە سەرمان دا ئەشکێتەوە.

چارەسەری ژەهراوی بوون بەخواردن بەشێوەیەکی گشتی

چارەسەری ژەهراوی بوون بەپێ ی جۆری ژەهراوی بوونەکەیە، بۆ هەموژەهراوی بونێك پێویستە ڕاوێژی دکتۆر بکرێت، بەڵام ئەم ئیجرائاتانەی خوارەوە زۆر پێویستە:

١ـ ڕشانەوە: شتێکی سروشتیە لەکاتی ژەهراوی بوون، گەر درێژەی کێشا بۆ ماوەیەکی زۆر بەتایبەت منالْ، ئەبێتە هۆی لەدەستدانی ئاو و خوێ ی ناو لاشەی بۆیە پێویستە بخرێتە سەر پرۆگرامێکی خۆراکی تایبەت کە ئەمانە بگرێتەوە:

ا- پێنەدانی خۆراکی تووند بە گشت جۆرەکانیەوە.

ب ـ پێدانی شلەمەنی وەك (چای ـ سێڤن ئەپ ـ صۆدای تەخفیف کراو بە ئاو) ئەمە بەشێوەیەکی کەم زوو زوو پێدانی.

ج ـ پارێز بکە لەوەرگرتنی، یان پێدانی دەرمانی دژی رشانەوە، بەکارهێنانی تەنها کاتی پێویست.

تێبینیەکی گرینگ:

ڕشانەوە جۆری هەیە، جۆرەکەی بەپێی شێوە و ڕەنگیەتی. لەسەرەتادا لەگەڵ رشانەوە خواردن دەر ئەدرێت، پاشان ئەگۆرێت بۆشلەیەکی خەست، کە گوشراوی گەدەو ئاوە، هەندێ جار ڕشانەوە ڕەنگی زەردە ئەمەش دەردراوی زراوە،هەندێ جار زۆر ترسناکە نیشانەی خوێن بەربوونی گەدەو کۆئەندامی هەرسە، زۆر پێویستە بگەێنرێتە نەخۆسخانە.

٢ـ سك چوون: ژەهراوی بوون ئەبێتە هۆی سك چوونێکی بەهێز. پێویستە چاودێری ئەمانەی خوارەوە بکەین:

١ـ راگرتنی، یان پارێز لەخواردنی ڕەق و شیر بۆماوەی (١٢ـ ٢٤)کات ژمێر لەبری ئەمە شلەمەنی بخۆ.

٢ـ خواردنی سووك بدە بەمنالێ وەك (ماستاو ـ گێزەر ـ سێو ـ پەتاتەی برژاو ـ ئاوی برنج).

٣ـ چارەسەری سك چوون زۆر پێویست نیە، تەنها لەکاتی سك چوونی تیژ(٦ـ ٨) جار لە ڕۆژێك دا.

٤ـ لەکاتی بوونی خوێن لەپیسایدا و لەکاتی گۆرانی ڕەنگی پیسایی بۆرەنگی ڕەش پێویستە دکتۆر ئاگادار بکەیتەوە.

٥ـ بەهیچ شێوەیەك فتیلە بەکار ناهێنرێت (تحامیل).

٦ـ کاتێ منالێ توشی بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی لەش هات، باشترین چارەسەر

بریتی یە لەدابەزاندنی تاکەی بەپەڕۆیەك، یان خاولیەکی تەڕکراو بەئاوی سارد، دووجارەو چەند جارە بکرێتەوە هەموو دووسەعات جارێ.

۷ـ کاتێ نەخۆش تووشی هەستیاری پێست بوو (حساسیە) نابێت دەرمانی دژی هەستیاری بدەیتێ، پێویستە رای دکتۆر وەربگریت.

شەق بوونی لێوەکان

هەموو مرۆڤێك دوولێوی هەیە: لێوی سەرەوە، لێوی خوارەوە، داپۆشراون بە پێستوە لەژێرەوە ماسولکە هەیە کە خوێن بەروو خوێن هێنەری بەناودا بڵاو بۆتەوە، زۆرترین توش بوونی لێوەکان بریتی یە لە شەق بوونو وشك بوونی لێوەکان. ئەمەش بەهۆی بوونی هۆکاری ناوەکی و دەرەکی.

چارەسەر:

ا- دەرمان گیایی:

١- گوشراوی گەڵای زەیتون: گوڵای زەیتون بیکوتەو بیگوشە بەئاوەکەی لێوەکانت چەور بکەبۆماوەی(١٠) رۆژ.

٢- هەنگوینی ئەصڵ + ئاوی بەرسیلە + کزبرەی سەوز: کزبرەکە ئەکوتیت و تێکەڵی ئەکەیت بە ئاوی بەرسیلەو هەنگوینەکە جوان لێکی ئەدەیت، بەم گیراوەیە لێوەکانت چەور ئەکەیت، بۆ ماوەی هەفتەیەك چارەسەر وەردەگریت.

٣- شویت و سرکە: شویتی هارِاو بکوڵێنە لە ناو سرکەدا، یان سرکەی تریێ، بۆماوەی چارەگە سەعاتێك، چاش ساردبوونەوە، بەمە لێوەکانت چەور ئەکەیت، سێ جارلە رۆژێك دائەمە لە نێوان ژەمەکاندا، باشتر وایە جاری سێەم پێش نوستن بەکاری بهێنیت.

٤- بەڕو + سرکە: تێکەڵ کردنی سرکەو بەڕوو یەرێژەیەکی یەکسان. لێوەکانت پێی چەوربکە رۆژی سێ جار بۆماوەی یەك هەفتە، چارەی ئەکات.

ب ـ چارەسەری دەرمانی سەردەم:

چەورکردنی لێوەکان بە هەتوانی نەرم کـەرەوە پێـستیەکان، یـان بـەکارهێنانی سوراوی پزیشکی تایبەت بە چارەسەری لێوە.

شەق بوون و هەوکردنی گۆی مەمك لەکاتی شیر داندا

پێویستە ئافرەتی سك پڕ زۆر گرینگی بەدرووستی (صحی)مەمکی خۆی بـدات پێش منالّ بـوونی، بـۆ ئـەوەی بتـوانێ بەشـێوەیەکی تـەواو و رێـك و پێـك، بـە بەردەوامی شیری کۆرپەکەی بدات.

زۆربەی شەق بوون و هەوکردنی گۆی مەمك لـەو ئافرەتانـە رووئـەدات کـە بـۆ یەکـەم جـارە کۆرپـە ئەنێنـەوە، بـە زۆر هۆکارەکـەی ئەگەرێتـەوە بـۆ نـەزانینی شیرپێدانی دایك بۆ کۆرپەکەی. هەوکردنی مەمك روو ئـەدات بەتایبـەت لـەکاتی شیرپێدانی منالّ، هەروەها مەمك شەق شەق ئەبێت، بەمە رێگـا بـۆ میکرۆبـەکان خۆش ئەبێت بۆ ئەوەی بچنە ناو مەمك، ئەمە ئەبێتە هـۆی هـەوکردن و درووسـت بوونی دوومەڵ، دوومەڵە کە لە ژێر پێست ئەبێت، یان لەژێر گۆی مەمك، ئەبێتـە هۆی خوران و ئازارێکی کەم. لەم کاتەدا پێویستە دایکی شیر دەر شیر نـەدات بـە کۆر پەکەی تاك و چاك ئەبێتەوە.

هەوکردنی مەمك ئەبێتە هۆی بەرزبوونەوەی پلەی گـەرمی لـەش، دەرکـەوتنی برین، هەست کردن بەئازارێکی بەئێش، هەندێ جار دوومـەڵ ئـەبینرێت، ئەمـەش زۆر جار گرانە دیاری کردنی نەخۆشیەکەی.

گرینگی دانی دایك، بە مەمك بەشێوەیەکی درووست، دایك دوور ئەخاتەوە لـە کێشە بەشێوەیەکی گشتی، پێویستە رەچاوی ئەم خالّانە بکات:

١- شوشتنی گۆی مەمك بەئاوی پاك، پێش ئەوەی شیربدرێت بە کۆرپە.

٢- چەورکردنی گۆی مەمك بە (سپرتۆ) بە ئسفنجێکی پاك کاتێ هەستت بە ئازار کرد.

٣- کاتێ هەست ئەکەیت مەمکت گرانە، پێویستە ستیان ببەستی بەمەرجێ فشار نەخەیتە سەر گۆی مەمك.

٤- کاتێ شیر ئەدەیت بە کۆر پەکەت، پێویستە گۆی مەمك بەجوانی بخەیتە دەمی کۆرپەکەت بۆ ئەوەی بە شێوەیەکی باش شیری کۆرپەکەت بدەیت.

چارەسەری هەوکردن و شەق بوونی گۆی مەمك بە گژووگیایی پزیشکی:

١- شملێ + رۆنی گەرچەك: شملێ ئەهاریت و ئەیکەیت بە پاوەدر تێکەڵێ ئەکەیت لەگەڵ رۆنی گەرچەك، ئەمە بەکارئەهێنیت بەشێوەیەك پارچە قوماشێکی پاك، یان نایلۆنێك، چەوری ئەکەیت، لە سەر شوێنی برینەکە دایئەنێت بەمەرجێ زیاتر برینەکە بگرێتەوە، ئەتوانی ئەمە بەکاربهێنیت لە کاتی بوونی دوومەڵ لە سینگ، دووبارەو چەند بارەی ئەکەیتەوە، تاك و دوومەڵەکە ئەگەنیت، پاشان بە تەداوی و دانانی فتیلە چارەسەر ئەکرێت.

٢- هاڕاوەی گەڵای گەرچەك + خەل: هاڕاوەی گەڵاکەی تێکەڵ ئەکەیت بەسرکە، بەشێوەیەکی زۆر باش لێکی ئەدەیت، شوێنی هەوکردنی مەمکی پێ چەور ئەکەیت، ئەمە ئازاری ئەشکێنێ و چارەی ئەکا.

٣- مەستەکی + رۆنی زەیتوون: هاراوەی مەستەکی، تێکەڵ بە رۆنی زەیتونی ئەکەیت، بەمە گۆی مەمك و شوێنی شەق بوونی مەمك، هەتا ئەو شوێنانەی ئەستوور بوون چەور ئەکەیت، ئەمە زۆر بەسوودەو چارەسەر کردن خێرا ئەکات.

٤- پیاز + زەیتی زەیتون: پیاز وورد بکەو ، پاشان لە رۆنی زەیتوندا بیکولێنە، بەکار بهێنە بۆ چەورکردنی شەق بوونی گۆی مەمك، دوومەڵ و مایە سپیی.

٥- کەردوز: (٢٥٠)گم کەردوز بەرەگ و گەلاکەیەوە، لە یەك لیتر ئاودا بکولێنە، بۆ ماوەی کات ژمێرێك، پاش ئامادە کردنی شوێنی شەق بووی پێ بشۆ، بۆماوەی (١٠) دەقیقە، ئەوەی ئەمێنێتەوە بیپارێزە، بۆ ئەوەی تێك نەچێت، ئەمە دووبارە بکەرەوە سێ جار لەڕۆژێك دا.

٦- جاترە: کەوچکێکی بچووك لە جاترە بکە ناو فنجانێك ئاوی کولاو لەکاتی بڵق داندا، بینۆشە دوای ساردبوونەوەی، رۆژانە یەك تا دوو فنجان، ئەتوانی شیرینی بکەیت بە هەنگوین، یان شەکر.

٧- چارەسەر بۆزیادکردنی شیری دایکی شیردەر: خواردنی کونجی ـ نۆك ـ گوشراوی بەرسیم ـ کولاوەی ڕازیانە، ئەبنە هۆی زیاد کردنی شیری دایك.

ڕەقبوونی خوێن بەرەکان (تصلب الشرايين)

نەخۆشیەکی بلاوە بەتایبەت لەبەتەمەنەکان زیاتر دەرئەکەوێت، ئەبێتەهۆی ڕەقبونی، کەلەکەبوون لە دیواری خوێن بەرەکان و لەدەست دانی نەرمی و شلکیان، بەهۆی کەلەکە بوونی هەلۆلسراوەی کانزایی و چەوری لەسەر ڕووی ناوەوەی دیواری خوێن بەرەکان، بە تێپەڕبوونی کات ئەمە ئەبێتە ڕێگر لەبەردەم ڕێڕەوی خوێنبەرەکان.

دانی پیاەنرێت لەخرابترین نەخۆشیە کاریگەریەکان لە وولاتە پێشکەوتووە کان، وەك ولاتە یەك گرتوەکانی ئمریکا و ئەوروپا، دائەنرێت بەگرینگترین هۆکاری تووش بون بە نەخۆشیەکانی دل، تووش بوون بەرەقبوونی خوێن بەرەکان لەناوەراستی تەمەن و پیربوون دا ڕووئەدات.

هۆکاری ئەم نەخۆشیە :

هۆکارەکانی تاك و ئێستا نەزانراوە، بۆماوەیی ڕۆلی هەیە لەسەر ئەم نەخۆشیە، پیاوان زیاتر تووش ئەبن لەئافرەتان، لەبەر ئەوەی هۆرمۆنی جنسی پەیوەندی هەیە بەم نەخۆشیە، هەروەها توش بوانی نەخۆشی شەکرە، هەروەها توش بوانی بەرزی پالپەستۆی خوێن نزیکترن لە تووش بوون بەم نەخۆشیە، هەروەها کەم دەردانی دەردراوی ڕژێنی دەرەقی، کەم و کوری لە جۆری خواردن ڕۆل ئەگێرن لە تووش بوونی مرۆڤ بەم نەخۆشیە.

نیشانەکانی ئەم نەخۆشیە :

نەخۆش هەست بەسڕبوون و میرروو ژانەی پێەکانی دەکات ـ سەر لەگێژهاتن ـ کەم و کوری لە هەناسە بەتایبەت لە هەستانی بەپەلە لە کاتی هەستان لە شوێنی

نوستن ـ هەست کردنی بە لە دەست دانی ژیری ـ ئەبێتە هۆی نەخۆشی تروەك سینگە کوژێ.

ڕێگای خۆپاراستن لەم نەخۆشیە:

لە راستی دا تاك و ئێستا هیچ چارەسەرێك نیە، بۆ ئەو خۆێن بەرانەی توشی رەق بوون بەمە نەرم وشلی دیوارەکانیان لە دەست داوە، بتوانرێت بگەڕێنرێتەوە باری سروشتی خۆی.

ئەوەی سوودی لێ وەربگیرێت، لە ڕێگای نەشتەر گەریەوە ئەبێت بەدانانی پارچەیەك، بۆ ئەوەی فراوان بکرێت، وەك خۆێن بەرە گەورەکانی گەروو سك،پێویستە خواردنی نەخۆش کۆلیسترۆڵی تێدا نەبێت، هەروەها لەبەر نەکردنی ئەو پۆشاکانەی کە لاشەی مرۆڤ دەگووشن، بۆ ئەوەی ڕێرەوی خۆێن تەسك نەکەنەوە، بەمە خۆێن بەشێوەیەکی باش هاتوو چۆ ئەکات.

چارەسەری ڕەقبوونی خۆێن بەرەکان بەدەرمان گیایی:

١- ڕۆنی کونجی: کەوچکێکی گەورە بنۆشە کاتی خەوتن، ئەمە ئاسان هەرس ئەکرێت، خۆێن بەرەکان ئەپارێزێ لە ڕەقبوون، پێویستە زیادەڕۆی نەکرێت لە خواردنی، ئەبێتە هۆی سك چوون، بەمە بەسوودە بۆکەسانی قەبز.

٢- ڕۆنی گوڵە بەڕۆژە: ئامۆژگاری تووش بوانی بە بەرزی کۆلیسترۆڵ ئەکرێت، ئەم ڕۆنە بەکاربهێنن لەبەر ئەوەی کۆلیسترۆڵ دائەبەزێنێت، ئەنیشێت لەسەر دیواری خۆێن بەرەکان، لەبەر ئەوەی مژادی فۆسفۆرو گلیسرینی تێدایە.

٣- گەزگەسکەی تازە: خواردنی گەزگەسکەی تازە لەگەڵ زەلاتە، خۆێن پاك ئەکاتەوە، گرجوو گۆڵی لاشە نوێ ئەکاتەوە، خۆێن بەرەکان نەرم ئەکاتەوە، ئەتوانی گوشراوی ئەمە بنۆشی (١٠ـ ١٢٥) گم لە ڕۆژێك دا.

٤- کەودر: خواردنی کەودری تازە ئەبێتە هۆی نەرم کردنەوەی خوێن بەرە ڕەقبوەکان، پێویستە ووریابیت لەزۆر خواردنی لەبەر ئەوەی توشی ڕەوانیت ئەکات، پێویستە گەڵاکانی جوان پاك بکرێتەوە پێش خواردنی.

٥- کزبرە: خواردنی کزبرە، بەوشکی، یان بەتازەیی لاشەت ئەپارێزێت لە تووش بوون بە بەرزی پاڵە پەستۆی خوێن، کە بە هۆی ڕەق بوونی خوێن بەرەکانەوە بێت.

٦- هەرمێ: خواردنی هەرمێ زۆر بەسوودە، بۆ بەرزی پاڵە پەستۆی خوێن، هەروەها ڕێژەی کۆلیسترۆڵ دائەبەزێنێت، زۆر بەسوودە بۆ ڕەقبوونی خوێن بەرەکان، سەرەڕای ئەمەش ڕێژەی شەکر لەم میوەدا زۆر کەمە.

٧- پیاز: پیازێکی ناوەندی لە ئێوارەدا ووردبکە، پاشان بیکەرە ناو قاپێك، کوپێك ئاوی گەرمی بەسەرا بکە، پاشان دای بپۆشە بادەم بکێشێت، لەبەیانیان دا ئەمە بپاڵێوە، ئاوەکەی بنۆشە پێش خواردن، ئەتوانی شیرینی بکەیت بە هەنگوینی صاف، بەردەوام ئەمە دووبارە بکەرەوە، بۆماوەی (١٠- ٢٠) ڕۆژی هەر مانگێك، بۆماوەی ساڵی بەربەردەوام بە.

٨- سیر: خواردنی دوو لەتك سیر لە خورێنی، ئەبێتە هۆی دابەزاندنی کۆلیسترۆڵ، لەخوێن بەرەکان و خوێن هێنەرەکان، هەروەها بەسوودە بۆڕێگە گرتن لە توش بوون بە شێرەپەنجەی گەدە.

بۆگەنی ناو دەم

بۆ گەنی ناو دەم هۆکارەکانی زۆرو جیاوازن، بۆیە پێویستە سەر دانی پزیشك بکرێت، بۆدیاری کردنی نەخۆشیەکە.

هۆیەکانی بۆگەنی ناو دەم:

١- هەوکردنی پووك لە گەوراندا هۆکاری سەرەکیە بۆ بۆگەنی ناو دەم، هەروەها پێویستە معجونی ددان بەکاربهێنرێت لە جۆری باش، هەروەها چارەسەری هەڵگیشانی ددانی خەرابوو بکرێت، کە ئەبێتە هۆی کۆبوونەوەی هەوکردن لە بنکەی پووك.

٢- هەوکردنی گیرفانۆکەکان (جیوب الانفی) درێژ خایەن: یەکێکە لەهۆکارە سەرەکیەکانی تووش بوونی مرۆڤ بە بۆگەنی ناو دەم، لەبەر ئەوەی هەوی گیرفانۆکەکانی درێژ خایەن دەردراوێکی بۆن ناخۆش دەردەدات بۆناو ڕێرەوی ناودەم و گەروو، ئەمەش ئەبێتە هۆی بۆگەنی ناو دەم.

٣- کەم و کوڕی کۆئەندامی هەرس بەشێوەیەکی گشتی، بریتی گەدەو دوانزە گرێ، کەم و کوڕی جەرگ، ئەمانە ئەبنە هۆی بۆگەنی ناو دەم.

ئەو مرۆڤانەی بەدەست بۆگەنی ناو دەمیان ئەنالێنن، پێویستە لەسەریان خۆیان بپارێزن لە خواردنی پەنیر، گشت بێهۆش کەرەکان، هەروەها ئەوخواردنانەی ئەترشێنرێن بۆ ماوەیەکی زۆر.

چارەسەری بۆگەنی ناو دەم بە گژووگیایی پزیشکی:

١- ڕەگی گەون: مژین، یان جوینی ڕەگی تازەی گەون، یان بە وشکی ئەبێتە هۆی نە هێشتنی بۆگەنی ناو دەم.

٢- کبابەی صینی: جوینی ڕێژەیەکی کەم لە کە بابەی صینی، بە شێوەیەکی زۆر باش و لەسەر خۆ، بۆ گەنی ناو دەم لە ناو ئەبات.

٣- لبان ذکر: جوینی لبان ذکر ددان بەهێز دەکات، پووك قایم دەکات، بۆنی دەم و ددان خۆش دەکات.

٤- لیمۆ- هەنگوین: لیمۆیەك بە تەواوی بگوشە، نیو کوپ (٢/١) کوپ ئاو لە گەڵ کەوچکێکی گەورە لە هەنگوین تێکەڵ بکە بە گوشراوی لیمۆیەکە، بەشێوەیەکی زۆر باش، دەمت بشۆ بەم گیراوەیە چەند جارێك لە ڕۆژێك دا.

تێبینی یەکی گرینگ:

پێویستە چاو بخشێنرێتەوە بە (هەوکردنی گەروو - هەوکردنی قوورگ - هەوکردنی گیرفانۆکەکان - هەوکردنی ناو دەم - هەوکردنی جگەر)گەر بە دیکرا پێویستە چارەسەر بکرێن.

ڕشانەوە (Vomiting)

ڕشانەوە: بریتی یە لەدەرچونی پێك هاتەی گەدە، لە گەدەوە بۆ ناو دەم، ئەمە دیاردەیەکی سروشتی یە، بە ڕێژەی. ٧ ٪منالاّن، بەتایبەت لەسێ مانگی یەکەمی تەمەنیان توش ئەبن، ڕشانەوە بەڕێژەیەکی کەم، ناژمێردرێت بە ڕشانەوە.

جۆرەکانی ڕشانەوە:

١ـ ڕشانەوەی فسیولۆجی، ناژمێردرێت بە نەخۆشی، ئەمە زۆر بەلاّوە لە نێو منالاّن، بەهۆی قوت دانی هەوا لە کاتی شیر خواردنی بەشێوەیەکی خێرا، هەروەها لەو منالاّنەی کە تورِەو تەنگاون. درێژە ئەکێشێت ئەم ڕشانەوەیە تاکو مانگی سێ یەمی تەمەنی، پاشان دانەبەزێت بە شێوەیەکی تەدریجی.

سەرەڕای ئەمەش هەندێ هۆکاری تر هەیە بۆرشانەوە، کە بریتی یە لەگەورە بوونی بەشی سەرەوەی گەدە، بەردەوام ئەبێت تاکۆتایی دووەمانگی یەکەمی تەمەنی، ئەمە شتێکی سروشتی یە کەکار نەکاتە سەر گەشەی منالّ، ئەتوانی ڕێگە لەمە بگریت بە پێدانی خواردەمەنی ڕەق.

٢ـ ڕشانەوە بەهۆی نەخۆشی: ڕشانەوە روو ئەدات بەهۆی تەسکی بەشی دەرچەی خوارەوەی گەدە، ئەم ڕشانەوەیە دەرئەکەوێت، لەهەفتەی دووەم و سێ یەمی تەمەنی، درێژە ئەکێشێت، بەمە شیر فرێ ئەدات لە دەمیەوە بەشێوەی پرژاندن، پاش هە رژەمێ خواردن.

هەروەها هۆکاری تر هەیە بۆ ئەم ڕشانەوە، بریتی یە لەبوونی دەرچە لەناو پەنجك، ئەمە ڕووئەدات لە ڕۆژی یەکەمی لەدایك بوون، لە گەلّ ڕشانەوە کەمێ خوێن ئەبینرێت.

هۆکاری ڕشانەوە:

هۆکانی ڕشانەوە ئەگۆڕێت بە گوێرەی هۆکارەکانی، بە گوێرەی تەمەن، بەگوێرەی هۆکاری تر بەژداری دەکەن لە ڕشانەوە وك:

أ- بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی لەش، کەم وکوڕی لەبیرو هۆش.

ب- هەوکردن بە جۆرەکانیەوە: (ڕیخۆڵەی ـ سیەکانی ـ گوێ ـ گەروو ـ ڕێرەوی میز ـ دەماغ ـ جگەر، وەك زەردووی).

ت- نەخۆشیە گوازراوەکان، بە جۆرەکانیەوە. ژەهراوی بوون بە خواردن (گۆشت ـ کەڕوو ـ شیرنەمەنیەکان).

پ- زیادەڕۆی لە خواردنی دەرمانی دژە زیندە کان.

ج- زیان کەوتن بە مێشك بە هەرشتێ (کەوتن ـ بەر کەوتن).

پێش چاو روونی بۆئەو کەسانەی دەڕشێنەوە، یان کەسیان دەڕشێتەوە

١- نەخواردنی خواردەمەنی ڕەق، گەر رشانەوەکەیان هێواش بوو. ڕاگرتنی خواردی مەنی ڕەق وشل، گەر رشانەوەکەیان بەهێزبوو، بۆماوەی (٢٤) کات ژمێر بەرێژەیەکی کەم (تقریباً).

٢- پێدانی شلەی سووك بەمنالێ، وەك چای ـ ئاو ـ سێڤن ئەپ کە تێکەڵ کرابێت لەگەڵ ئاو بەرێژەیەکی کەم، چەند جارێ ئەمەی بدەرێ.

٣- ئەتوانی دیکسترولایت بدەیت بەمنالێ لە رێگەی دەم، یان پێدانی شلە لە رێگەی خوێن ئاوەردکانەوە گەر پێویستی کرد.

چارە سەر:

١- هەردوو جۆرەکانی کە ئاماژەمان پێ کرد، پێویستیان بە چارە سەر نیە، بەمەرجێ کێشی نەخۆش دانە بەزێت، هەروەها گەشەی سرووشتی ڕێك و پێك بوو.

٢- گەر رشانەوە دریژەی کێشا بۆماوەی (٦) کات ژمێر، یان رشانەوە سك چوون و بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی زیاتر لە ٣٨، ئازار گوێ, ئازاری گەروو، کۆکەی تیژ، پێویستە سەر دانی پزیشك بکەیت.

٣- گەر هەستت کرد، بە بوونی هەوکردنی ریخۆڵە کوێرە، یان هەوکردنی پەردەی مێشك، یان ژەهراوی بوون بە خواردن، پێویستە نەخۆش بگەێنیتە نە خۆشخانە، بۆ ئەوەی هەرچی پێویستی یەتی بۆی بکرێت.

هەوکردنی چاو

زۆربەی ئەوانەی تووش ئەبن منالّن، بە تایبەت منالّی شیرە خۆرە، گیرانی رێرەوی فرمێسك، ئەبێتە هۆی هەوکردنی چاو.

هۆی هەوکردنی چاو:

تەسکی رێرەوی چاو - گیرانی لە پڕی رێرەوی چاو - توش بوونی چاوی منالّ بە نەخۆشی لەکاتی هاتنە دەرەوەی لە سکی دایك، بەکار نەهێنانی دلۆپەی پاك کەرەوە، تووش بوون بە سەرما.

نیشانەکان:

سوربونەوەی خوێن بەرەکان لە چاو - دەردانی کێماو - زۆر ئاو کردنی چاو - ئە ستور بوون وهەلاّوسانی پێلوی چاو.

چارەسەر:

١- پێویستە چاو بسرێتەوە بە پارچە لۆکەیەکی پاك، لەناوەوە بۆ دەرەوە، کە تەرکرابێت بە ئاوی پاك، چەندی پێویستی کرد بۆپاك کردنەوەی.

٢- بەکار هێنانی دلۆپەی دژە زینەکان، بۆچارە سەری هەوکردنەکە.

٣- سەر دانی پزیشکی تایبەت، گوێرایەلّی ئامۆژگاریەکانی.

چەند ئامۆژگاریەك بۆدایك، بۆپاراستنی منالّەکەی لەم نەخۆشیە:

١- پێویستە دلۆپەی پاك کەرەوە بەکار بهێنرێت، یەکسەر دوای لە دایك بوونی کۆرپە.

٢- پاراستنی لە تووش بوون بە سەرما، بۆئەوەی تووشی هەوکردن نەبێت.

٣- پاك کردنەوەی چاوی نە خۆش گەر تووشی هەوکردن بووبوو.

٤- سەر دانی پزیشك، گەر سوودت نەبینی لە چارە سەر.

لەناو چوونی جگەر

بریتی یە لە هەوکردنێکی درێژ خایەن، بەمە خانەکانی جگەر تووشی لەناو چوون ئەبن، زۆربەی ئەوکەسانەی تووشی لە ناو چوونی شانەکانی جگەر ئەبن، لە پیاوانن لە ناوەراستی تەمەنیان، بەتایبەت ئەو پیاوانەی مەی ئە نۆشن.

پەیوەندی نۆشینی مەی، لەناوچوونی شانەکانی جگەر، تاکو ئێستا بە تەواوەتی ڕوون نەکراوەتەوە، کە چۆن کاردەکاتە سەر جگەر، بەڵام زۆربەی ئاڕاکان وای بۆ ئەچن کە لەناو چوونی جگەر بەمەی، پەیوەندی بە لەدەست دانی ڕێژەیەکی زۆر لە پڕۆتینە، ئەمەش پەیوەندی زۆری بە مەی نۆشەوە هەیە.

نیشانەکانی ئەم نەخۆشیە :

گەورە بوونی سك ـ هەروەها ئەستوور بونی گوێزینگ (قاپەڕەقە) ـ لەدەست دانی کێش ـ ڕشانەوە ـ هێلنج ـ کەم خواردن ـ لەحاڵەتە تووندەکان، دەرکەوتنی نیشانەکانی زەردووی، کەبریتی یە لە زەردبوونی پێستی لەش، کە سپێنەی چاویش ئە گرێتەوە، گەر ئەم نیشانانەت بەدی کرد، پێویستە بە پەلە سەردانی پزیشك بکەیت.

گەر چارەسەری پشت گوێ بخرێت، ئەبێتە هۆی کەم و کوڕی و ڕێگڕ لە بەردەم ڕێڕەوی هاتوو چۆی خوێن، لە کۆتایدا ئەبێتە هۆی خوێن بەر بوونی ناوەوە بە شێوەیەکی بە هێز، ئەمەش ئەبێتە هۆی لەناو چوونی جگەرو مردنی نەخۆش.

چارەسەر:

أ ـ چارەسەر بە دەرمانی سەردەم:

باشترین چارەسەری پێویست بۆ یارمەتی دانی شانەکانی جگەر، بریتی یە لە پێدانی خواردەمەنی بەهای پرپڕۆتین، پێدانی رێژەیەکی پێویست لە ڤیتامین (بی)وە خوێن پێدانی گەر کەم خوێن بێت، لە گەڵ دەرکردنی ئەو شلەیەی کە کۆ ئەبێتەوە لە دەوری سك.

ب ـ چارە سەر بە دەرمان گیایی:

١ـ سێوی ئەمریکی، یان شامی: پێدانی سێو رۆژانە، بە شێوەی خواردن، یان بە گوشراوی.

٢ ـ گەڵای تووی فەرەنگی تازە (شلیك): کەوچکێکی گەورە لەگەڵای تووی فەرنگی وورد بکە، بیکەرە ناو کوپێك، یان فنجانێك، پاشان ئاوی گەرمی بەسەرا بکە، پاش دەم کردن و پاڵاوتنی ئەمە بنۆشە.

٣ـ گەڵای نەعنای تازە، یان ووشك: کەوچکێکی گەورە لە گەڵای نەعنای تازە، یان ووشك کراوە، بکەرە کوپێك، ئاوی گەرمی بەسەرا بکە، ئەمە بنۆشە بەبەردەوامی (٢ـ ٣) لە رۆژێك پاش هەرژەمێك خواردن، ئەتوانی شیری گەرمی بە سەرا بکەیت، گەر شیرت بە کار هێنا نابێت لە دووکووپ زیاتر بنۆشی.

٤ـ نەعنا ـ جەنتیانا: کەوچکێکی بچووك لە جەنتیانا، بە هەمان شێوە کەوچکێکی بچووك لە نەعنا، بیان کەرە کوپێك، ئاوی گەرمیان بەسەرا بکە، دایی بپۆشە بۆماوەی (١٠) دەقیقە، پاش ڕاوەشاندنی و چاڵاوتنی، بەر دەوام رۆژانە کوپێك لە گەڵ هەر ژەمە خواردنێك بنۆش.

ئەستوور بوونی لیمفە گرێکان

لیمفە گرێ بلاّو بوونەتەوە بە گشت لاشەیا، بە تایبەت لە گەروو ژێر گـەروو ـ ژێر شەویلاگە ـ تەنیشت گەروو قوورگ ـ لە ژێر بن هەنگڵ ـ ژێر چاڵی چۆك.

هۆکاری ئە ستوور بوونی لیمفە گرێکان:

کۆمەڵێك نەخۆشی گەر تووشی کەسێك بێت، بەتایبەت منالّ ئەلیمفە گرێیانـە ئەستوور ئەبن وەك لە مانەی خوارەوە:

١ـ هەوکردنی دەم و کۆنەندامی هەناسە (بەشی سەرەوە).

٢ـ هەوکردنی گوێکان.

٣ـ هەوکردنی ئاڵوەکان (لوزتێن).

٤ـ هەوکردنی پووك.

٥ـ نەخۆشی کەم خوێنی.

٦ـ هەندێ نەخۆشی گەر تووشی مرۆڤ ئـەبێت لـە ئـەنجامی تێکـەڵاوی لەگـەڵ پشیلەو گیانەوەرانی تر.

٧ـ ئەستوور بونی لیمفە گرێکان، پەیوەندی بە نەخۆشی شێر پەنجەوە هەیە.

چارە سەر:

چارە سەر ی هۆکارەکان، ئەبێتە هۆی نیشتنەوەی لیمفە گرێکان.

بالوکە

بالوکە: بریتی یە لە گەشەیەکی زیاد لە ڤایرۆس، کە خانەی مردوو دروست ئەکات لە سەر ڕووی پێست. بە شێوەی تاك، یان بلاّوئەبێتەوە بۆ گشت لەش، بەلاّم زیاتر ئەبینرێت لە سەردەم و چاو و دەستەکان، هەروەها پێیەکان.

لاشەی مرۆڤ پێویستی بە دوو سالّ هەیە، بەشێوەیەکی تەقریبی، بۆدروست بوونی پالّپشت دژ بە ڤایرۆسی بالوکە، هەندێ جار هەر بۆخۆی لەناو ئەچێت. لەبەر کێکەوە بۆ یەکێکی تر ئەگوازرێتەوە، بە هۆی تێکەلاّوی، ئازاروو ترسی لە سەر نی یە، تەنها بالوکەی پشت پێ نەبێت، ئەمە بەئێشە پێویستە چارە سەر بکرێت.

بالوکەی پشت پێ

بریتی یە لەو بالوکەیەی لە پشت پێ دەر ئەکەوێت، زۆر بە ئازارە، کار لە کێشی مرۆڤ ئەکات، زوو بلاّو ئەبێتەوە، بە هۆی تێکەلاّوی، بە تایبەت گەر کەسەکە بە پێخاوسی بڕوات، مەلە بکات لە مەلە وانگەکان، گەرماوە گشتیە کان.

زیانی بالوکەی پشت پێ:

ئەم بالوکەیە ناو دەبرێت بە (البروقة)ئەمە ترسناك نیە، بەلاّم پێویستە چارە سەر بکرێت، لەبەر دوو هۆ:

١- ئازارێکی زۆری هەیە بۆنەخۆشە کە.

٢- بلاّو ئەبێتەوە بە تێکەلاّوی لەگەلّ نەخۆش.

نیشانەکان:

١- گرێبەکی زبری سپی، یان خۆڵە مێشی یە لەسەر پێ.
٢- هەست کردن بە ئازارێکی زۆر لە کاتی ڕۆیشتن، ڕاوستان.

ڕۆڵی کەس و کار:

١- پێویستە لاقی منداڵ بخرێتە ناو ئاوی شلە تێن، کە یارمەتی خاوکردنەوەی پێست ئەدات.
٢- لادانی پارچە ڕەقەکەی سەر بالووکە، بە شێوەیەکی زۆر زانا، پاراستنی پێست لە بەر کەوتنی خوێن لە کاتی خوێن هاتن لێ ی.
٣- داپۆشینی بالوکە بە پارچەیەکی پاك.

تێ بینی گرینگ:

١- پێویستە بالوکە بە پارچە قوماشێکی باش، تووند ببەسترێ، بۆ ئەوەی ڕێگە بگرین لە بلاو بوونەوەی، گەر منداڵەکە بە پێخاوسی ئە ڕۆیشت.
٢- پێویستە بالوکە نەخورێنی، بۆئەوەی بۆگشت لەش بلاو نەبێتەوە.

چارەسەری بالوکە بە دەرمان گیایی:

١- چەورکردنی بالوکە بە شیری دار هەنجیر، یان بە گەلا سەوزەکەی.
٢- چەورکردنی بالوکە بە شیری گیای شیر شیرۆکە (حلیلبون).
٣- چەورکردنی بەڕۆنی گەرچەك (خروع)چەند جارێك لە ڕۆژێك دا.
٤- پیاز بنجنە بە خاوی، لە گەلێ خوێ، پاشان لەسەر بالوکەی دابنێ.
٥- خواردنی ئاو، کە گیایی مەردەقۆشی تێدا دەم کرابێت، بە سوودە بۆ بالوکە.

دەردە ڕێوی

بڕیتی یە لە نەخۆشیەك کە بە هۆی کەڕوەوە، لە کەسێکەوە بۆکەسێکی تر ئە گوازرێتەوە، یان بە هۆی تێکەڵاوی مرۆڤ لەگەڵ پشیلە، یان سەگ کە هەڵگری ئەم کەڕوە بن، یان پیس بوونی پێداویستی ماڵ بەم کەڕوە، یان بەکار هێنانی کەل و پەلی ئەو کەسانەی کە تووش بوون وەك شانە، گشت ئەو کەل و پەلانەی کەبەر پێستی سەر دەکەون.

دەردەکەوێت ئەم نەخۆشیە بەوەی کە ناوەڕاستی سەر هیچ موویەکی پێوە نامێنێت، بەشێوەی پەڵە پەڵە، یان گشت سەر ئەگرێتەوە، هەندێ جار بڕۆش ئەگرێتەوە، زۆر جار شوێنی ڕووتاوەکە سور هەڵ ئەگەڕێت.

جێگای ئاماژەیە، کە منالّی کوڕ زیاتر تووش نەبێت بەم نەخۆشیە، ئەمەش لەبەر عجولی و زۆر هاتووچۆی کوڕ، زیاتر نزیکن کە توشی پیس بوون بێن بەم نەخۆشیە، بە هۆی زیاتر دەستکاری کەل وپەل وتەپ و تۆز.

چارەسەری دەردەڕێوی بە گژووگیا:

١- سرکە: چەورکردنی شوێنەکەی بە پەنجە کە دەست کێشت لە دەست بێت بە سرکە، ڕۆژانە (٦) جار.

٢- هاڕاوەی سیر: چەورکردنی شوێنی نەخۆشیەکە بە گوشراوی سیر ڕۆژانە دووجار، بۆماوەی مانگێ، دووبارەی بکەرەوە گەر سوودت نەبینی.

٣- چەورکردنی شوێنی تووش بوو بەڕۆنی گەر چەك (زیت الخروع) بەشێوەیەکی ڕێك و پێك ڕۆژانە دووجار، بەیانیان و ئێواران کاتی نوستن بۆماوەی مانگێ، بەڵام پێویستە پاك بشۆردرێت و ووشك بکرێتەوە، پاشان چەور بکرێت.

تێبینی:

پێویستە سەرچەفی تایبەت بە نەخۆش هەبێت، هەروەها ئەو کەسەی کە شوێنی نەخۆشیەکە چەوردەکان، باشترە دەست کێش بە کار بهێنێت، یان شوشتنی هەردوو دەستی بە ئاو صابوون، پاشان دەستی بەجوانی ووشك بکاتەوە، بۆ ئەوەی تووش نەبێت، هەروەها پێویستە کیسی سەرینەکەی بگۆردرێت، هەموشەوێ، پێویستە بە ئاوی گەرم و صابوون بشۆردرێت.

گولی (جذام)

بریتی یە لەونەخۆشیەی کەتووشی مرۆڤ ئەبێت، لە رێگای میکرۆبێکەوە، کە لە میکرۆبی نەخۆشی سیل ئە چێت، ئەمێنێتەوە لە ناو فرمێسك ـ بەڵغەم ـ دەردراوی لووت ـ زیاتر لەپاش ماوەی پێستی نەخۆش.

ئەم میکرۆبە لە رێگای پێستەوە ئەچێتە ناو گیانی مرۆڤ کە جەستەی داپۆشیوە، یان لە رێگای شقار شقار بوونی پێست، یان لەرێگای برین کە تووشی مرۆڤ دێت، ئەژمێردرێت بە نەخۆشی شوێنە گەرمەکان.

ئەم نەخۆشیە شازە لە ویلایەتە یەك گرتوەکان، ئەوروپا، جگە لەوشوێنانەی کە نزیکن لە بەحری ناوەندی، هەروەها بلاوە لە ئەفریقیا، ئاسیا، زۆرە لە دوورگەی هادی و هند و رۆژئاوای صین، ئەمریکای ناوەندی و باشور، زۆر بلاوئەبێتەوە لەو ناوچانەی کەباری دارای و خزمەت گوزاری تەندروستی تێدا لاوازە.

نیشانەکان:

ماوەی گەشەی ئەم میکرۆ بە پێنج ساڵە، یان زیاتر، نیشانەی بریتی یە لە دەرکەوتنی پەڵەی سوور، یان قاوەی لەسەر پێست،پاشان ئەگۆرێت بۆرەنگی سپی بەرەونەق، لەگەڵ ئەمەش نەخۆش هەستیاری لە هەندێ شوێنی لەشی لە دەست دەدات. هەروەها نەخۆش هەست بەئازار ناکات کەبرینی تووش ئەبێت، هەروەها گرێ لەسەر لاشەی دەر ئەکەوێت لەگەڵ تا، خوێن بەربوونی لووت و سەر ئێشەی تووش ئەبێت.

جۆرەکانی گولی:

١- ووڕەمی گولی: دەرئەکەوێت بە شێوەی کیس لەسەر دەم و چاوی، ئەمە دەم و چاوی تێك ئەدات بەشێوەیەکی خێرا، کزی و گەشەی مووی لاشەی، پاشان

دەرکەوتنی ووڕەم لەسەر کولّمەکانی ـ ناوچاوانی ـ گوێ یەکانی ـ کیسەکان ئەگۆڕێت بەبرین،هەروەها کۆڕنەی چاو تووشی هەوکردن دێت، قورسی لە جوینی خۆراك، قووت دانی گەر تووشی گەروویێت، دەنگی گرِدەبێت، توشی قورسی هەناسەدان دێت، پوکی ئەبێتە برین، ددانەکانی هەڵ ئەوەرن، دەرکەوتنی برین لەسەر دەم و چاو، نەرم کەی هەردوو گوێ.

گەر چارەسەرنەکرێت بەشێوەیەکی خێرا، لەم قۆناغە رەت ئەدات ئەبێتە هۆی لە دەست دانی پەنجەکانی دەست و قاچی،تووش بوونی پەککەوتنی دەمارەکان، بەمە نەخۆش لەدەست و پا ئەکەوێت و جولّەی نامێنێت، بەوە ئەگۆڕێت بە توانەوەی ئێسکەکان.

٢- ووڕەمی درنی: ئەم جۆرە زۆر کەمە، گەشەی بەشێوەیەکی لە سەر خۆیە، ئەبێتە هۆی لە دەست دانی هەستیاری گشت پێستی لەش، لەگەڵ ئەمەش ماسولکەکان توشی بێتاقەتی دێن، پەنجەکانی دەست تووشی نوشتانەوە دێن.

چارەسەر:

أ ـ دەرمانی سەردەم:

ب ـ باشترین چارەسەر بریتی یە لە(سەلفۆن)کەدۆزرایەوە لەساڵی ١٩٥٠، هەروەها ئەتوانی (ستربتۆمایسن و اریسرومایسین) بەکاربهێنرێت، بە بەردەوامی بۆ چەند ساڵێك، لەگەڵ شوێنی حەوانەوەیەکی باش بۆنەخۆش ئامادەبکرێت، خواردنی باش، لەگەڵ وەرزش وسوود بینین لە چارەسەری دەروونی.

ت ـ دەرمان گیایی:

١- گەڵای گوزاڵك: ـ کولّاندنی کەوچکێکی گەورە لە گەڵای گوزاڵك لە کوپێك ئاو، نۆشینی رۆژانە دوو کوپ بۆماوەیەکی درێژ خایەن.

٢- کولاندنی گەلای خەنە + شەکری سپی: کەوچکێکی بچووك لە گەلای خەنە لەگەڵ کەوچکێکی بچووك لە شەکری سپی، ئاوی کولاویان بەسەرا بکە، پاشان لەسەر خۆ بینۆشە ڕۆژی جارێ، بۆماوەی (٤٠) ڕۆژ، دووبارەی کەرەوە گەر پێویست بوو.

٣- گوشراوی گەلای کەلەم ـ سرکە ـ قتران: دوو کەوچکی گەورە لە گەلای کەلەم + کەوچکێ سرکە + کەوچکێ قەتران، پاشان بینۆشە بەیانیان و ئێواران.

خۆپاراستن لەم نەخۆشیە:

پێویستە تووش بوو جیا بکرێتەوە لە خەڵك و مااڵوەو لە منااڵەکانی تر، بۆ ئەوەی تووشی ئەم نەخۆشیە نەبن، پێویستە لە نەخۆشخانەی تایبەت بهێڵرێتەوە، چارەسەری تایبەت بکرێت، ئەم جیاکردنەوە درێژە ئەکێشێت تاك و ترسی بڵاوبوونەوەی لێ ناکرێت، لەگەڵ ئەمەش پێویستە جێگای مانەوەی نەخۆش بە گیراوەی پاك کەردەوەی میکرۆب پاك بکرێتەوە.

نزگرە (بەرسیچکە)

زاناکان تاك و ئێستا هۆکاری تووش بوون بە نزگرەیان دیاری نەکردووە، بەڵکو گەیشتون بە دیاری کردنی ی رێگا بۆچارەسەری نزگرە، یان کەم کردنەوەی گەر تووشی مرۆڤ بێت.

ئەو مرۆڤانەی کە تووشی نزگرە ئەبن پێویستە ئەم رێنومایانە لەبەر چاو بگرن:

١- خواردن بەپەلە نەخۆن: خواردن بەپەلەپەل ئەبێتە هۆی قووت دانی هەوا و کاردەکاتە سەر ناوپەنچك(حجاب حاجز)کۆمەڵماسولکەیەکە ئەکەوێتە نێوان سی یەکان و ناوپۆشی هەناو، گەر ئەم ناو پەنچکە گرژبێت ئەبێتە هۆی دروست بوونی نزگرە. بۆیە پێویستە بەپەلە نان نەخۆین.

٢- بەکارهێنانی (قەصەب)بۆ خواردنەوەی شلەمەنیەکان: لەبەر ئەوەی بەکار هێنان قەصەب ئەبێتە هۆی کەمتر قووت دانی هەوا.

٣- پارێزلە خواردنەوە غازیەکان: زۆر جار سۆدە ئەبێتە هۆی تووش بوونی مرۆڤ بەنزگرە، لەبەر ئەوەی دووەم ئۆکسیدی کاربون دەردەکرێت، ئەبێتەهۆی گرژبوون، بەمە کاردەکاتە سەر دروست بوونی نزگرە، بۆیە پێویستە گەرنەت توانی پارێز بکەی باکەمێ بەسەر کراوەیی بێنێتەوە پێش ئەوەی بینۆشی، بە مەرجێ بەفری نەکەیتە ناوی.

٤- باشترینی گشت کارێك ناوەندەکەیەتی (خیرالامور اوصتها)خواردن و خواردنەوەکان کەزۆرگەرم بن، یان زۆرسارد بن ئەبنە هۆی دروست بوونی نزگرە، بۆیە نەساردو نەزۆر گەرم بن.

٥ـ گەدەت پڕ مەکە لەخواردن: زیادەڕۆی لەزۆر خواردن ئەبێتە هۆی دروست بوونی نزگرە، لەبەر ئەوەی پەستان دەخاتە سەر ناو پەنچك.

٦ـ پاراستنی سیەکانت بە پاك و خاوێنی: گەرتۆ زۆر تووشی نزگرە ئەبیت، لە سەرت پێویستە واز لە کێشانی جگەرە بهێنیت، لەبەر ئەوەی لەکاتی کێشانی جگەرە هەوا قووت ئەدەیت.

٧- ووریابە لەبەکارهێنانی چارەسەر: گەر تێبینیت کرد لەکاتی بەکارهێنانی دەرمان، تووشی نزگرە بوویت، گەر کەمبێت و نەمێنێت ئەمە شتێکی هەندە بە زیان نیە، بەڵام گەر درێژەی پێدا ئەوا پێویستە دکتۆری لێ ئاگاداربکەیتەوە، بۆ ئەوەی جۆری چارەسەرەکەت بگۆریت.

چارەسەر:

١- خواردنی شەکر کەوچکێکی بچووك بەوشکی، پاشان کوپێك ئاو.

٢- خواردنەوەی (٧) پەرداغ ئاو بۆ گەورە لەسەریەك.

٣- زۆر جار گەر خەمێکی بدەیتێ کە خەمی پێ بخوات نزگرەکەی نامێنێ.

قرقێنە (گەڕانەوەی ترشایی گەدە بۆ سورێنچك)

ئەو شلەیەی كە گەدە دەری ئەدات، تێكەڵە لەمژادی سوتێنەر، وەك ترش و ئەنزیمات ومژادی كیمیاوی تر كەگەدە خواردنی پێ هەرس ئەكات، ئەمینێتەوە لە گەدە دا، گەر لە دەرچەی گەدە كەپێ ی ئەوترێ دەرچەی سەرەوە(فتحة بوابية) كە ئەم ترشەتیە گەرایەوە بۆ سورێنچك ئەبێتە هۆی سوتانەوەی سورێنچك.

چەند ئاموژگایەكی پێویست بۆئەوەی دووربیت لە قرقێنە :

١ـ خواردنی هەندێ لە گیای دەریاكان: ئەم جۆرە خواردنە یارمەتی دەرئەبێت لە دروست كردنی مادەیەك كە رێگە دەگرێ لە هاتنە دەرەوەی ترشیەتی گەدە بۆ سورێنچك، ئەتوانی ئەم گژو گیایانەی دەریا بخۆیت بە جۆرێ كە لەگەڵ شلەو زەلاتە تێكەڵ بكرێت.

٢ـ پارێز لە خواردەمەنی: هەندێ خواردن گەر بیخۆیت، ئەبێتە هۆی شل كردنەوەی دەرچەی سەرەوەی گەدە، بەمە ترشایەتی گەدە ئەچێتە سەرەوە، هەروەها هەندێ خۆراك ئەبێتە هۆی زیاتر دەردانی ترشیەتی گەدە،هەروەها هەندێ خۆراك هەر بۆخۆی دەوڵەمەندە بەترشی، بۆیە پێویستە پارێزبكەی. ئەمەی خوارەوە بەشێكن لەو خواردن و خواردنەوانەی، كە پێویستە پارێزیان لێ بكرێت:

ا ـ مەی.

ب ـ شوكولاو كافائین و، ئەو خواردنانەی دەوڵەمەندن بەمانە.

ج ـ میوەی ترشەكان.

د ـ قاوە و چا.

هـ ـ خواردنە چەورەكان.

و ـ سیرو پیاز.

ل ـ خواردنێك زۆر بەهاراتی تێدابێت.

مـ شیر كە چەوربێت.

٣ـ زۆرخواردن بـە رێژەیـەكی زۆر كاردەكاتـە سـەر گەڕانـەوەی ترشـایەتی بـۆ سوڕێنچك.

٤ـ خواردنەوەی ئاو لەگەڵ هەرژەمێك: خواردنەوەی ئـاو چـڕی ترشـیەتی گـەدە كەم دەكاتەوە.

٥ـ پەستان مەخەرە سەر گەدەت: زۆر خواردن پەستان ئەخاتە سەر گەدە، بەمە ترشیەتی ئەگەرێتەوە بۆ گەدە، گەر وێـستت زۆر بخۆیـت، پێویـستە جـل و بـەرگی تەسكت لەبەر نەبێت، وەرزش نەكەیت، شتی قورس هەڵنەگریت، تـەنها پـاش دوو كات ژمێر، یان زیاتر بەلایەنی كەم.

٦ـ چۆنیەتی نوستن: پێویستە سەرت بەرزتربێت لەلاشـەت، بۆئـەوەی ترشـیەتی گەدەت نەگەرێتەوە بۆسوڕێنچك، دوای نان خواردن یەكسەر مەچۆرە سەر جێگا.

٧ـ جوینی منێشت: جوینی منێشت باشترین رێگایە بۆ ئەوەی خـۆت بپـارێزی لە قرقێنە، لەبەر ئەوەی ئەبێتە هۆی قووت دانی لیك، بەمە سوڕێنـچك ئـەپارێزی لە كاریگەری ترشیەتی گەر گەڕایەوە بۆ سوڕێنـچك، بـە هـۆی هاوسـنگ كردنـی ترشیەكە، پێویستە زۆر زیادە ڕۆیـی نەكـەیت لـە جـوینی، چـونكە ئەبێتـە هـۆی دروست بوونی غازاتی سك.

٨ـ وازهێنان لە كێشانی جگەرە: كێشانی جگـەرە، ڕێگـە دەگرێـت لـەدەردانی لیك، هانی گەدە دەدات بۆدەر دانی ترشیەتی، هـەروەها دەرچـەی سـەرووی گـەدە خاو دەكاتەوە، بەمە تووشی قرقێنە ئەبیت.

تەنگە نەفەسی(الربو)

هۆکارەکانی تووش بوون بە تەنگە نەفەسی:

تێکەڵی مرۆڤ لەگەڵ کەل وپەلە جۆراو جۆرەکان، مرۆڤ توشی تەنگەنەفەسی دەکات. ئەو مژادانەی مرۆڤ توشی تەنگەنەفەسی دەکات، کەسانی تر تووشی هەمان تەنگەنەفەسی ناکات، یان هەر توش نابێت پێ ی، ئەمە ئەوەمان بۆرروون ئەکاتەوە کە هۆکاری تر هەن رۆڵیان هەیە لە تووش بوونی مرۆڤ بە تەنگەنەفەسی گرینگتریان:

١- ئامادەگی ناوەکی: بەرێژەی ٤٠٪ تووش بوان بە (اکزیا)لەماوەی منالێیان، ئەمەئامادەن، یان رێیان بۆ خۆش کراوە کەتوشی تەنگەنەفەسی بن.

٢- کاریگەری بۆماوەیی: ئەمە مانای ئەوە نادات کە دایك، یان باوك تووشی تەنگەنەفەسی بوبێت، بۆیە منالەکەیان توش بووە، بەڵکو هەر لەبنەماڵەکەیان ئەمەنەخۆشیەکی بڵاوە.

٣- دووبارە بوونەوەی هەوکردنی سیەکان: دووبارە بوونەوەی هەوکردنی سیەکان، یان قەصەبەی سیەکان بەپێ ی تێپەڕبەبوونی کات ئەگۆرێن بۆتووش بوون بە تەنگەنەفەسی.

٤- کاریگەری دەروونی: دەروون رۆڵێکی ئەکتیڤ ئەبینێت، لە تووش بوون بە تەنگەنەفەسی، ئەمە مانای ئەوەنیە کە هۆکاری تووش بوونە، بەڵکو دەستباردەبێت لەگەڵ هۆکارەکانی تر بۆتوش بوونی مرۆڤ بەتەنگەنەفەسی، ئەمەش (دڵەڕاوکێ ـ ترس ـ کێشەی خێزانی)ئەگرێتەوە.

٥- ئەومژادانەی هۆکارن: (تەپوتۆز ـ پەڕەموچی پەلەوەر ـ گوڵ بە جۆرەکانیەوە ـ زیندەوەریە مالێیەکان ـ ئاو هەوا ـ هەندێ جۆری خواردن).

نیشانەکان:

١- کۆکەی تیژ: دەست پێدەکات لەناکاو، یان بەشێوەی پلە پلەو لەسەر خۆ، دڕێژە ئەکێشێ بۆماوەیەکی کورت، یان دڕێژ، پاشان ئەگۆڕێت بۆ نەوبەی سەغلەت کەرو بە ئێش، وەك تەسکی سینگ و قورسی هەناسە، لەگەڵ زیاد بوونی جوڵەی سینگو سك بە هۆی بە جوڵە کەوتنی ماسولکەی دووەمی کەیارمەتی هەناسەدان ئەدەن، هەروەها هەڵمژینی ڕێژەیەکی کەم لە هەوا، هەموونەمانی لەگەڵ هاوتا بوونی لێدانی فیتوو لەکاتی هەڵمژین و دەرکردنی هەوا لەسینگ.

نیشانەکان ئەگۆڕێن بە پێ ی جۆری نەوبەی تەنگەنەفەسیەکە، جۆرێ ناتوانی نەوبەکانی دیاری بکات، جۆرێ هەیە نزیکە نەخۆش ئەخنکێ، هەیە نەوبەکەی سوکە.

٢- تا: توش بوانی تەنگەنەفەسی پلەی گەرمی لەشیان بەرز نابێتەوە، تەنها هەندێ جار نەبێت شاز دەردەچێت، لەبەر ئەوەی بەرز بوونەوەی پلەی گەرمی نیشانەی بوونی هەوکردنە (هەوکردنی کۆئەندامی هەناسە - هەوکردنی گەروو. . . هتد).

چارەسەری تەنگەنەفەسی:

تەنگەنەفەسی نەخۆشیەکی دڕێژ خایەنە، لەبەر ئەوەِ چارەسەری دڕێژخایەنی پێویستە، زۆر جار دڕێژە ئەکێشێ بەکارهێنانی دەرمان تا کوتایی ژیان،هەندێ جار چارەسەر وەردەگرێ و کۆتایشی دێت، بۆیە پێویستە ڕەچاوی ئەم خاڵانەی خوارەوە بکەیت:

١- خۆت بپارێزە لە هەڵمژینی تۆز لەبەرئەوەی هۆکاری سەرەکی تەنگەنەفەسیە.

٢- خۆت بپارێزە لە پەڕەموچی پەلەوەر - پۆشاکی صوف کەهەستیاری دروست بکات.

٣- خۆت دوور بگرە لە تێکەڵی گیانەوەریە مالێیەکان وەک (پشیلە ـ سەگ ـ کەر ـ چۆلەکە ـ بولبول ـ مەڕ ـ مانگا. . . هتد).

٤ـ خۆت بپارێزە لەشوێنی پاك کردنەوەی بەڕەو موکێت، پێویست دەرگاو پەنجەرە بکرێتەوە لەکاتی داتەکاندن و گەسك لێدانی ناو ماڵ. بۆنەوەی تۆز بچێتە دەرەوە هەوای پاك جێگای بگرێتەوە.

٥ـ چارەسەری تەنگەنەفەسی فیزیایی: خۆت رابهێنە بە هەڵمژینی هەوا بە قوڵی و دەرکردنەدەرەوەی بە قوڵی، لەسەر دەستی پسپۆری وەرزشی، یان پزیشك، هەروەها ئەنجامدانی هەندێ وەرزشی سووك کەدووربێت لە تەپو تۆز، هەروەها مەلەوانی لە شوێنی پاك، خۆت دوور بگرە لەو کەسانەی توشی هەلامەت هاتوون، یان توشی هەوکردنی گەروو و لەوزەتێن هاتوون، مانای وانیە کە لەماڵ جیابیتەوە، خۆت دوور بگرە لە کێشەی خێزانی گەر کاربکاتە سەر تەنگەنەفەسیت.

٦ـ چارەسەر بەدەرمانی سەردەم:

زۆرێك دەرمان هەن کە بەکار دەهێنرێن بۆ چارەسەری تەنگە نەفەسی، پێویستە زیادەڕۆی نەکرێت لە زیاد بەکارهێنانی، دەست پێبکە بە بەکارهێنانی (امینۆفلین ـ پیۆفلین)، یان جۆرەکانی ئەمانە وەرگرتنیان بەشێوەیەکی بەردەوام جارێ، یان دووجار لەرۆژێك دا.

٧ـ چارەسەر بە دەرمان گیایی:

١ـ ڕەگی جادی ـ هەنگوین: کەوچکێکی بچووك لەڕەگی جادی بکەرە کوپێك، پاشان ئاوی گەرمی بە سەرا بکە، دای بپۆشە بۆماوەی (١٠) دەقیقە، پاش پالاوتن شیرینی بکە بە هەنگوین، ڕۆژانە کوپێك بنۆشە پاش عیشا، یان کاتی نوستن، یان ئەتوانی کەوچکێکی بچووك لە هاڕاوەکەی تێکەڵ بکەی لەگەڵ دوو کەوچك هەنگوین جارێ، یان دووجار، یان سێ جار قوتی بدە لەگەڵ کەمێ ئاو پاش هەر خواردنێك.

۲ـ رازیانە: کەوچکێکی گەورە لە رازیانە بکە کوپێك، پاشان ئاوی گەرمی بە سەرا بکە، پاشان دای بپۆشە (دەمی بکە)بۆماوەی (۱۰)دەقیقە، پاش پالاوتن بینۆشە لەسەر خۆ کاتی نوستنیان بە پێ ی پێویست.

۳ـ گەلاّی تووە فەرەنگی سەوز، یان ووشك کراوە: کەوچکێکی گەورە لە جنراوی گەلاّی تووە فەرەنگی بکەرە کوپێك، پاشان ئاوی گەرمی بەسەرا بکە یەکسەر، گەر گەلاّکان لەلات تالّ بوونەو ئەتوانی شیرینی بکەی بە شەکر، بینۆشەسێ جار پاش هەرژەمێکی خواردن راستەو خۆ.

٤ـ گێزەری زەردـــ هەنگوین: ژمارەیەك لە گێزەری زەرد جوان بشۆ، بە شێوەیەك تۆێکڵی سەرەوەی نەرِنیت، لەبەر ئەوەی ڤیتامینی تێدایە، بیان کولێنە تاك و نەرم ئەبنەوە، پاشان بیان هارِە و هەنگوینیان لەگەلّ تێکەلّ بکە، بینۆشە پێش هەرژەمە خواردنێك، رِۆژانە ئامادەی بکە.

۵ـ هەنگوین ـ پیاز: گوشراوی پیاز تێکەلّ بکە لەگەلّ هەنگوین، فنجانێ بەیانیان لە خورێنی بینۆشە، فنجانێك ئێواران کاتی خەو، بەردەوام بە لەسەر بەکار هێنانی بۆ ماوەی یەك مانگ، یان وەرگرتنی کەوچکێکی بچووك هەر (۳) سەعات جارێ لە گوشراوی پیازو هەنگوین، کە بەرێژەیەکی یەکسان تێکەلّ کرابن، پاش هەر ژەمێ.

٦ـ سیر ـ شیر: (۲۵)گم سیری جنراو + کوپێك شیر بیان کولێنە بۆماوەی چارەگە سەعاتێك ئەتوانی شیرەکەی زیاد بکەی، ئەمە بنۆشە پاش خەوتنان (عشا) رِاستەوخۆ ئەتوانی رێژەی ژەمەکان زیاد بکەی بۆ سێژەم، وەری بگرە پاش ژەمە خواردنەکان راستەو خۆ.

ئامۆژگاری تر بۆ تووش بوانی تەنگەنەفەسی:

١- ووردبەردەوە بۆچاردسەری پیس بوون: لەبەر ئەوەی پیس بوونی هەوا پەیوەندیەکی تۆکمەیان هەیە بە زیاد بوونی تەنگەنەفەسی، بە مانایەکی تر چەند مرۆڤ لە ناو هەوای پیس دابێت، نزیکتر ئەبێتەوە لە تووش بوون بە تەنگەنەفەسی.

٢- گرینگە دان بە ڤیتامین (ئی و سی): لێکۆڵینەوەکان ئەمەیان دەر خستوە کە ئەو کەسانەی توشی تەنگەنەفەسی هاتوون ڕۆژانە ڤیتامین (ئی و سی) ئەخۆن، دوورن لە تووش بوون بە کەموکوڕی کۆئەندامی هەناسە، لەبەر ئەوەی ئەم ڤیتامینانە ڕۆڵیان هەیە دژ بە ئۆکسان، هەروەها ڕۆڵێکی بەر چاویان هەیە لە پاراستنی خانەکان.

٣- خۆت بپارێزە لە جگەرە کێشان: بە مانای نە کێشان و دوور کەوتنەوە لەو کەسانەی کە دووکەڵی جگەرە لە هەوادا بلاّو دەکەنەوە.

هەستیاری (حساسية)پێست و خواردەمەنی

هەستیاری بە نەخۆشییەکی بلاّو ئەژمێردرێت لە نێو خەڵکی، هەستیاری ووشەیەکی گشت گیرە، هەموو جۆرەکانی هەستیاری ئەگرێتەوە، لەوانە ئەو هەستیاریەی توشی پێست ئەبێت، یان ئەو هەستیاریەی توشی کۆئەندامی هەناسە دێت.

هەستیاری پێست شوێنیە (موضعی) بە هۆی بەرکەوتنی پێست بە هەندێ مژاد وەك (عەترـ هەندێ لەومژادانەی کەلەناو بۆیەی قژ دایە)هەروەها جۆری مژادی نایلۆن کە لە درووست کردنی گۆرەوی و ژێرکراس بەکاردێت، ئەو هەستیاریەی

کەلە ئەنجامی خواردەمەنی خواردنەوە توشی مرەۆڤ دێت وەك خواردنی ماسی ـ هێلکە ـ گوێزـ شیر ـ فلفل ـ مۆز ـ هتد.

نەخۆشی پێستی هەستیاری:

۱- زۆر تووش بوون لەتەمەنی منالّی: ئەوەی پێویستە بە بیرتان بێنمەوە کە چەند جۆرێك پێست هەیە: پێستی سروشتی ئەمە زۆر کەم توشی هەستیاری دێت ـ پێستی مردوو ـ پێستی چەوری زۆر ـ پێستی هەستیار. پێستی منالّ بەشێوەیەکی گشتی لەسالّی یەکەمی تەمەنی زۆر هەستیاری و حەزی بە کارلێك کردنە لەگەلّ مژادە درووست کراوەکان بۆ نمونە (هەستیاری پێستی منالّ بە هەلگرتنی دابی (حفاظة).

۲- هەستیاریەك کە رووئەدات بەهۆی زۆر دووبارە بەرکەوتنی پێست بەمژادێکی دیاری کراو بە زۆری، بۆماوەیەکی دوورو درێژ، ئەمە بەرگری پێستی سروشتی لاواز دەکات. بۆیە پێویستە چاودێریەکی چڕی هەستیاری بکرێت بە مژادەکان، نمونە بۆ ئەمە ئەوکەسانەی لەنانەوا خانەکان کاردەکەن، هەروەها سەرتاشەکان.

ئەوەی پەی پێبراوە لەم دواییەدا کە هۆکاری هەستیاری و سوربونەوەی پێست و خورانی پێست، جگە لەمانە لە نیشانەکانی هەستیاری پێست رووئەدات بە هۆی دەرچوونی (هیستامین) کاتێك پێست دەوو رووژێنرێت، ئەمەش کاردەکاتە سەر موولووله خوێنەکانی ژێر رووی پێست، نیشانەکان دەردەکەون لەبەر ئەوە ئەو دەرمانانەی بەکاردێت بەگشتی دژی (هیستامین)کار دەکەن.

هۆکارەکانی هەستیاری:

بەزۆری هەستیاری هۆکارەکانی دیارنین، بەڵکو بناغەی خۆراکی گەرم و صدەف ـ تروو ـ تووەفەرەنگی ـ بادەم ـ قاوە ـ مەی نۆشین، هەندێ جار هەستیاری پەیوەندی بە هەڵچوونی دەروونەوە هەیە، توشی خورانێکی هیلاك کەر دەبێت، هەندێ جار بە هۆی هەڵمژینی هەندێ بۆن، یان بەرکەوتن، یان پۆشاکی صوف نایلۆنیان بەهۆی موی پشیلە و سەگ، یان پەڕەموویچی پەلەودر یانبەهۆی مژادی خۆرازاندنەوە (مواد التجمیل).

نیشانەکانی هەستیاری پێست:

پەڵەیەکی بچووك یانگەورەی سووریان رەنگی گوڵ، بەشێوەی جێگر، یان بلاوبوەوە لەگشت لەش بەشێوەی گرمژنەی بچوك و گەورە، یان بەشێوەی بچووکیان گەورە بلاوبوەوە، یان جێگر لەشوێنێکی لەش ـ هەندێ جار پێلوی چاو هەڵ ئەئاوسێ لەگەڵ لێوەکان ـ هەست کردن بە ئازار ـ خوران بە تایبەت لە گەروو ـ هەست کردن بە خنکانیان لەدەست دانی بیرو هۆش، ئەمە زۆر شازە گەر رووبدات.

چارەسەر:

أ ـ دەرمانی سەردەم:

پێش دەست کردن بە چارەسەر پێویستە ئەمانە لەبەر چاو بگری: نەخواردنی هیچ دەرمانێك پێش نەزانینی هەستیاریەکەی ـ دکتۆر ئاگادار بکەرەوە لە هەر جۆرە هەستیاریەك بە خواردن و ئەو دەرمانانەی کەدەی خۆیت. بەکارهێنانی دژی هەستیاری وەك (الرمین ـ لوراتدین ـ دیکادرۆن ـ یرید نیزۆلۆن).

ب ـ دەرمانی گیایی:

١- بەرسیلەی (ترێ ی نەگەیشتوو): بەرسیلە بگوشە ئاوەکەی پاش پالاوتن شوێنی خورانەکەی پێ چەوربکە.

٢- مازوو ـ نیسك ـ تووێکڵی هەنار ـ ئاوی بەحر (ماءالبحر): نیسکەکە بهارە لەگەڵ تووێکڵی هەنار ، پاشان لە ئاوی بەحرەکە بیکوڵێنە بەشێوەیەکی گونجاو، هەتاك و ئەبێتە هەتوانێك (مرهم) بەمە پێست چەوربکە.

٣- کەرەوز ـ ڕۆنی گوڵ ـ سرکە: تێکەڵی بکە گوشراوی کەرەووز لەگەڵ ڕۆنی گوڵ بەرێژەی یەکسان، پاشان دوو ئەوەندە سرکەی لەگەڵ تێکەڵ بکە، شوێنی هەستیاریەکەی پێ چەور بکە.

٤- هاڕاوەی تۆوی فاصۆلیا، لەگەڵ هاڕاوەی گوڵی بەیبونە، بیخۆ ڕۆڵێکی باش ئەگێرێ دژ بە خورانەکە.

بێ نوێژی(عادة الشهرية)

پێشەکی و پێناسەی:

بەزۆری پێش رووداڵی بێ نوێژی دڵەڕاوکێ رووئەدات، ئەمەش شڵەژان و خەمباریە، لەگەڵ ئەمەش سەرئێشەو رشانەوە وهەڵاوسانی سك و پێست و بەشەکانی تری لەش، دەبنەهاوەڵی. هۆکاری ئەمانەش تاکو ئێستا نەزانراوە بە گشتی، ئەگونجێ هۆی رووداڵی پەیوەندی بەکەم وکوری لە ئاستی خوێن لەلاشەی مرۆڤ هەبێت، بە هۆی کۆبوونەوەی ئاو لەشانەکانی لەش پێش تووشبوون بە بێ نوێژی، گشت ئەم کۆنیشانانە لانەچن هەر کە ئافرەت کەوتە بێنوێژیەوە. دکتۆرەکان ئامۆژگاری ئەو ئافرەتانە ئەکەن، بەوەرگرتنی ئازار شکێن لە کاتەدا کە نەتوانن بەرگەی ئەم ئازارە بگرن.

بێ نوێژی: بریتی یە لە دەرچوونی خوێن لە دۆڵانی ئافرەت، بەهۆی ئامادەگی رەحم بۆ منداڵ نانەوە. ماوەی بێنوێژی ئەگۆرێت لەیەکێکەوە بۆیەکێکی تر، بەڵام بەشێوەیەکی گشتی هەر (٢٨) رۆژ جارێك لە مانگێ دووبارە ئەبێتەوە، بەردەوام ئەبێت خوێن دەرچوون بۆ ماوەی (٥) رۆژ. بەگشتی بێ نوێژی تووشی ئافرەت ئەبێت، لەسەرەتای خۆناسینی تاك و بێ ئومێدی، جگە لەمانگەکانی سك پڕی.

کەموکوری بێ نوێژی:

ئازاری بێ نوێژی بە بەکارهێنانی ئەسپرین، یان پڕۆفین ئەروات، گەر زیادی کردو سوودت نەبینی باشترە سەردانی پزیشك بکەیت. هۆکارەکانی قورسی بێنوێژی بریتی یە لە(گرێ لیمفاویەکان: هەندێ رەحمی شاز وەك رەحمی هەڵگەڕاوە سەرەڕای ئەمەش دڵە ڕاوکێ و خەمۆکی). هەندێ جار ئازارەکە ئەروات بە

بەکارهێنانی دژە گرژیەکان (مضاد تقلص)،هەندێ جار پێویستی بەنەشتەر گەری هەیە.

بۆ زیادەڕۆی زیاد بۆ بێنوێژی هۆکار زۆرن لەوانە(بوونی وورەمی شێ شێرپەنجە ــ هەوکردنی تای ڕۆماتیزم ــ کەمو کوڕی غددالصماء ـ نەخۆشی کۆئەندامی زاوزێ ـ نەخۆشی دەروونی)، بەگشتی دکتۆر هۆکارەکەی دیاری دەکات، هەندێ جار پێویستە ڕەحم هەڵبگیرێت، گەر نەتوانرا خوێن بەربونەکەی چارە بکرێت.

جێگای ئاماژە پێکردنە بە شێوەیەکی گشتی بێنوێژی لە تەمەنی١١ساڵی، یان ١٤ساڵی دەست پێدەکات هەتا تەمەنی (٤٢)ساڵی، کەپێی ئەوتری تەمەنی بێ ئومێدی. پێویستە ئەمەش بزانین شوێنی نیشتە جێبونی مرۆڤ بە پێ ی گەرمی و ساردی کاریگەری هەیە لە زوو، یان درەنگ کەوتنە سەر بێ نوێژی. هەندێ جار خوێن بەربوون لە کاتەکانی کەوتنە سەر بێ نوێژی دانیە، ئەمە یەکەم نیشانەی لووە پیسەی ڕەحمە(سرطان رحم)، هەندێ جار ئافرەت ناکەوێتە سەر بێ نوێژی، بە هۆی کەمو کووڕی لە گەشەی هێلکەکان، یان ڕەحمی، یان بە هۆی کەم و کوڕی هۆرمۆنەکان، یان بەهۆی نەبوونی کوون لەسەر پەردەی کچێنی، یان هۆکاری تر. بێ نوێژی ڕائەوەستێ لەکاتی سك پڕی، پاشان ئە گەرێتەوە.

بێ نوێژی کردارێکی دروستی (صحی) فسیۆ لۆجی یە، نیشانەی کاملّی ئافرەتە، مەترسە و خەم مەخۆ و قەلەق مەبە ئەمە نەخۆشی نیە، پێویستە لەسەر ئافرەت لەکاتی بێ نوێژی بەردەوامبێت لە چالاکی ڕۆژانەی، وەرزش و خۆشتن لە بیرنەکات، یان ڕایان گرێت.

چارەسەری کە م و کوڕی بێ نوێژی بەدەرمانی گیایی:

١- مەعدەنوس: کەوچکێکی گەورە لە هاڕاوەی مەعدەنوس کەپاك شورابێت بیکەرە ناو کوپێك، پاشان ئاوی گەرمی بەسەراَ بکە، شەکر، یان هەنگوینی لە

گەڵ تێکەڵ بکە، دای پۆشە بۆماوەی (١٠ـ ١٥) دەقیقە پاش پالاوتن بینۆشە(١ـ ٢) کوپ ڕۆژانە.

٢- نەعنا: کەوچکێکی گەورە لە نەعنا بکەرە کوپێك، ئاوی گەرمی بەسەرا بکە دایی بپۆشە و بۆماوەی (١٠ـ ١٥) دەقیقە شیرینی بکە بە هەنگوین، یان شەکر ڕۆژانە (٢ـ ٣)کوپ بنۆشە، ئەتوانی لەگەڵ شیریش دا بینۆشی.

٣- کوزەڵە: کەوچکێکی گەورە لە گوشراوی کوزەڵە (٢ـ ٣)جار لە ڕۆژێك دابنۆشە لەگەڵ ئاو، یان ئاو و شیر، هەروەها ئامادەکراوی ڕازیانەش دەرچوونی بێ نوێژی خێرا ئەکات.

٤- سالمە: بۆ وەستاندنی خوێن بەربوونی ڕەحم، ئامادەکراوی سالمە بەکاربهێنە بەم شێوەیە (١ـ ٢) کەوچکێکی بچووك لە کوتراوی سالمە لەگەڵ کوپێك ئاو بیان کوڵێنەلەسەر ئاگر و تێکی بدە، پاشان لەسەر خۆ بینۆشە بەمە خوێن بەربوون ئەوەستێ.

نەخۆشی جومگە

بریتی یە لە هەوکردنی یەکێکلە جومگەکانی، کە گـەورە ئـەبن و هەسـتیارن، دەست پێدەکات پاش هەفتەی یەکەمیان دووەمی تووش بوون بە هەوکردنی گـەروو گوێ.

نیشانەکان:

پلەی گەرمی بەرز ـ جومگە ئەستوور بووە و بە ئـازارە ـ ئـازار لـە گـەدە ـ خاوی و بێتاقەت ـ کە م و کوڕی ئارەزووی خۆراك ـ گێری کاتی تووشـی چـۆك و کلێنچك ببێت.

زیانی:

ئەمە نەخۆشیەکی بە زیانە لەسەر منالّ، لەبەر ئەوەی نزیکەببیتە هـۆی تێـك چوونی جومگەکانبە شێوەیەکی بەر دەوام، هەروەها کاریگەری خراپی هەیە لەسەر دلّ بە شێوەیەکی تایبەت، گەر بە خێرایی چارەسەر نەکرێ

ئەوەی لەسەردایك پێویستە: پێویستە لەسەر دایك گرینگی بەمانـەی خـوارەوە بدات:

١- چاودێری بەرز بوونەوەی پلەی گەرمی بکەو بینوسە.
٢- چاودێری ئەستوور بوونی جومگەکان بکە.
٣- چاودێری پەلەکان بکە ئایا پەلەی سوور ئەبینی.
٤- گەر بینیت منالّەکەت گێر ئەڕوات، جومگەکانی بەدەستت ئازمایش بکـە (فحص) بۆ دڵنیابوون لە ئەستوور بوون و ئازار.

٥- گەر منالّە کەتتوشی ئازارێك بوو بە هۆی بەر کەوتنی شتی بە جوومگەی ئازاری هەبوو پێویستە چاودێری بکەی لە ئەستوور بوون و ئازارەکەی.

٦- هیچ ئازار شکێنێ مەدە بە نەخۆش پێش بینینی پزیشك.

چارەسەر:

١- پێویستە خۆراکی پڕپڕۆتین بدە بەنەخۆش، ئەمە یارمەتی چارەسەری ئەدات.

٢- شێلانی جومگە بەرێگایەکی ئاسان، جومگەکان خاو ئەکاتەوە،ناهێلێتلە جولّە بکەون.

٣- ئامۆژگاری ئەکرێت مەلە بکەن لە ئاوی گەرما بۆماوەی نیو سەعات، زۆر بەسوودە بۆئەم نەخۆشیە.

٤- بەکارهێنانی چارەسەری سروشتی زۆر پێویستەبۆ ئەوەی چارەسەر بەتەواوی وەربگرێ.

چارەسەر بەدەرمان گیایی:

١- کەلەم: ئاوی گیراوی کەلەم، تێکەڵ بکە بەهەمان ڕێژەی هەنگوین، پاشان بیکوڵێنە ئەم تێکەڵەیە تاك و خەست نەبێتەوە، پاشان جیاجیا بینۆشە.

٢- خواردنی (٢٠٠) گم مۆز ڕۆژانە - (١٥٠) گم خۆخ ڕۆژانە - (١٥٠)گم گوشراوی توە فەرەنگی ڕۆژانە - (١٥٠)گم گوشراوی گێوژ ڕۆژانە.

٣- سێ سێوو بە تۆێکڵەوە لەیەك لیتر ئاودا بیکوڵێنە بۆماوەی چارەگە سەعاتێ، ئەم ئامادە کراوە بنۆشە لە نێوان ژەمە خواردنەکان.

٤- خواردنی لیمۆی تەرش - خواردنی گوشراوی تەماتە - (٢٠٠)گم لە گوشراوی کولەکەی سوور بنۆشە.

پاراستنی جومگە لە ئازار:

ناتوانیت خۆت بپارێزی لەنەخۆشی جومگە بە شێوەیەکی گشتی، بەڵام پزیشکان ئەیان دۆزیوەتەوەکە چەند رێگایەکە بۆ کەم کردنەوەیزیانەکانی تووش بوونِ بەم نەخۆشیە:

١- دابەزاندنی کێش: زیاد بوونی کێشی زیاد کاردەکاتە سەر جومگەی ئەژنۆ، ئەم زیادە وەزنە ئەبێتە هۆی خورانی کرِکرِاگەی ئەژنۆ بەشێوەیەکی لەسەرخۆ، ئەمەشتێکی حاشا هەڵنەگرە لە کۆتایدا توشی جومگە دێت.

٢- خواردنی ڤیتامین سی: لێ کۆڵینەوەکان ئاماژە بەوە دەکەن کەڤیتامین سی رێگر دەبێتلەزوو گەشەی کاریکەری نەخۆشیەکە نەك پاراستنی نەخۆشەکە لەونەخۆشیە، لەو لێکۆڵینەوانەی کە کۆلیژی (بۆستن) پێ ی هەستا بەتاقیکردنەوە لەسەر (٦٤٠)کەس کەتووش بووبوون بە هەوکردنی جومگەی ئەژنۆ و تووش نەبووبوون هەندێکیان. روون بۆوەکە بەرەو پێش چوونی نەخۆشیەکە لەکۆمەڵەیەك کەرێژەی یەکی زۆر ڤیتامین (سی)، یان پێ درا، کەمتر بە سێ جار لە کۆمەڵەی دووەم کە رێژەی کەمتریان لەم ڤیتامینە پێ درا.

بەمە روون بۆوە ئەو کەسانەی رێژەیەکی زۆر لەڤیتامین سی ئەخۆن کرِکرِاگەکەیان پارێزراوترەوە ئازاریان کەمترەلەوانەی کەمتر نەی نۆشن.

٣- خواردنی ماسی: دەرکەوتووە کە (٣٢٤) ئافرەت لە (لواتی)کەماسی سوور کراوە ئەخۆن (ماسی سەلمۆن) بەتایبەت دووبارە، یان زیاتر لە هەفتەیەك، کەمتر توشی هەوکردنی ئێسك و جومگەکان نەبن، لێ کۆڵەرەوەکان ئەمە ئەگێرنەوە بۆ(ترشەڵۆکی چەوری اومیغا ٣). ئەو ماسیانەی دەوڵەمەندن بەم ترشەڵۆکە ئەمانەن (ماسی ئەنشوفە- ماسی تن سپی - ماسی رنکە- الاسقمری - سردین - سیاف البحر- ماسی رملی).

٤- چارەسەر بەهۆرمۆنی ستێرۆجین: هۆرمۆنی ستێرۆجین ئافرەت دەپارێزێت لە تووش بوون بەنەرمی ئێسك، ئەمە ئەبێتە هۆی شكانی ئێسكی كلێنچك، بڕبڕەی پشت. زاناكان دەریان خستووە لە زانكۆی كالیفۆرنیا ـ سانفرانسیسكۆ. كە هۆرمۆنی ستێرۆجین ئێسك ئەپارێزێ لە نەخۆشیەكانی ئێسك، وەك هەوكردنی ئێسك و جومگەكان، دەركەوتووە لە لێكۆڵینەوەیەك كە ئافرەتانی لەتەمەنی ستێرۆجینیان وەر گرتووە، كەمتر تووشی نەخۆشی جومگەكان و كلێنچك هاتوون بەرێژەی ٤٦٪.

دوومەڵ

بریتی یەلەدەنکێکی بچووك، كە بەهۆی بەکتریاوە (زۆربەی جار بەهۆی بە کتریایی ستافیلۆکۆکس) گەورە ئەبێت و پڕئەبێت لە کێم، رەنگێکی سوور بەلای سپی دا، یان بەلای زەردا، پاش چەند ڕۆژێك ئەتەقێ، یان بچووك ئەبێتەوە.

نیشانەکان:

دەنکێکی بچووك ، پاشان گەورەئەبێ رەنگی سوور- گەورە ئەبێ و پڕکێم و رەنگی کێمەکە سپی یە، یان زەردە، ئەتەقێ دوومەڵەکە - زیاتر تووشی دەم و چاو گەروو دێت.

ڕۆڵی دایك:

١- گەربینیت لەسەر دەم و چاوی منالەکەت ووردەزیپکە، پێویستە ڕێگەی منالەکەت نەدەیت لە خوراندنی بۆ ئەوەی بیپارێزیت لە هەوکردن و ماکەکانی.

٢- دەم و چاو بە کهول بشۆ، یان بە ئاو و خوێ بەرێژەی (٥) گم خوێ لەیەك کوپ ئاوی شلەتێن بۆپاراستنی لە بلاوبوونەوەی.

٣- دوومەڵ دامە پۆشە ئەگەر کێمی تیابێت بۆ ئەوەی زیاد دەکات لەبلاو بوونەوەی.

٤- گەر دوومەڵ نەگەیشت لەماوەی (٥) رۆژ دا، زۆر بە ئێش بوو بەرگەی ئەم ئێشەی نەگرت و لە شوێنی هەستیار هاتبوو پێویستە سەر دانی پزیشك بکەیت.

چارەسەر:

أ ـ دەرمانی سەردەم:

١- گەر کۆبوونەوەیەکی زۆر هەبێت لە کێم لەژێر پێست پێویستە پزیشك دەری بکات.

٢- گەر دوومەڵ زۆر دووبارە بووبۆوە لە لاشەی نەخۆش پێویستە لاشە چەوربکرێت بەهەتوانی دژەزیندەکان.

٣- بەکارهێنانی پاك کەرەوەی پزیشکی لەکاتی شوشتنی.

٤- گەر دوو مەڵەکان دووبارە ئەبوونەوە، پێویستە پزیشکی پێست ببینێت.

٥- گەر برینەکە تەقی پێویستە دوای تەعقیم و فتیلە دانان دابپۆشرێت.

٦ـ گەر منداڵ توشی دوومەڵی کۆتایی سەری بوو، پێویستە زوو چارەسەر بکرێت.

٧ـ پێویستە کەل وپەلی نەخۆش جیابکرێتەوە لەخێزانی ماڵەوە، بۆنەوەی نەخۆشیەکە بڵاو نەبێتەوە.

٨ـ بەکارهێنانی دژە زیندەکان لەگەڵ ئازار شکێن.

ب ـ چارەسەر بە گژووگیا:

١ـ گەڵای تۆڵەکە: گەڵاکەی بنجنەو لەسەر دوومەڵی بپێچە.

٢ـ گەڵای کەلەم: گەڵای کەلەم لەگەڵ کەمێ ئاو بنجنە، لەسەر دوومەڵی بپێچە.

٣ـ (٥٠)گم گەڵای گوێز + (٥٠) گم گەڵای گەزگەسکە + (٥٠)گم گیا دینار، بیان کەرە ناو (٧٥٠) سی سی ئاو، پاشان بیکوڵێنە، پاش کوڵاندن با لەناو ئاوەکە دەم بکێشێت بۆماوەی (دوو سەعات)، پاشان بیپاڵێوە و شیرنی بکە بە هەنگوین بینۆشە دوور لە ژەمە کان.

دەوالی پێ یەکان

بریتی یە لە پێچ پێچ بوونی دەماری خوێن ئاوەرەکان کە ئەبینرێت بەشێوە یەیەکی تایبەت لەپێەکان، درووست ئەبێت بە هۆی مانەوەی خوێن تییایدا کە بە هۆی لە دەست دانی جێرپەتی خوێن ئاوەرەکانەوە رووئە دات، بە تایبەت لەو کەسانەی زۆر بە پێوە ئەوەستنوە جولّە ناکەنیان دانیشتون و جولّە ناکەن.

هەروەهاائافرەتیش لەکاتی سك پڕی دا، بەتایبەت لە کۆتایی سکەکەی دا تووش ئەبێت، هەروەها بۆماوەش کاریگەری هەیە لە تووش بوون بە دەوالی.

هۆی درووست بوونی دەوالی:

گەڕانەوەی خوێن لە پێەکان بۆناو دڵ لە رێگای خوێن ئاوەرەکانەوە ئەبێت، کە پێچەوانەی هێزی کێش کردنی زەویە، بۆنەگەڕانەوەی خوێن بۆشوێنی خۆی. خوێن ئاوەرەکان زمانەیان تێدایە بە پێچەوانەوی هێزی کێشکردنی زەوی (واتە بۆسەرەوە)، ئەمە رێگە ئەدەن خوێن لە ژێرەوە بۆ سەرەوە کە دڵی لێە بڕوات، بەڵام رێگە نادەن کە خوێن لە سەرەوە بۆخوارەوە بگەڕێتەوە لەناو خوێن ئاوەرەکان.

زۆر وەستان بە پێوە، یان دانیشتن بە بێ جوولّە گرانیەکی زۆر ئەکاتە سەر خوێن ئاوەرەکان بە بێ شێلانی ماسولکەکان خوێن ئە گەڕێتەوە، هەروەها خوێن ئاوەری خوارەوە، کە ناسراوە بە خوێن ئاوەری سکۆلّەی گەورە، کە خوێن لەپێوە ئەگوازێتەوە بۆ دڵ هیچ زمانەی نیە، گەر رێژەی خوێن تییایدا زیادی کرد، کاردەکاتە سەر خوێن ئاوەرەکانی پێەکان. گەر خوێن ئاوەرەکانی پێەکان زمانەکەیان تێك چوو بەمە خوێن کۆ ئەبێتەوەو دەوالی دڕووست ئەبێت.

لەکاتی سك پڕی ئافرەت، رەحمی ئافرەت پەستان ئەخاتە سەر خوێن ئاوەرەکانی پێەکان بەمە رێگە ئەگرێت لە جوولّەی خوێن، ئەمە ئەبێتە هۆی پەستانی پێچەوانە لە سەر خوێن ئاوەرەکان و دەوالی درووست ئەبێت.

نیشانەکان:

دەمارەکان لە پێەکان ئەبینرێن بەشێوەی پێچاو پێچ، یان گرێ گرێ، نەخۆش هەست بە بێتاقەتی پێەکانی دەکاتوە گرژبوون و ئازاری درێژ خایەن کە کۆتای نایەت، ئەستوور بوونی گوێزینگەکان پاش هەر کردارێکی ڕۆژانە.

چارەسەر:

نابێت چارە سەر لەبیر بکرێت، گەر چارەسەر نەکرێت نزیکە ماکی لێ بکەوێتەوە، ئازارێکی زۆر بە ئێش تووشی نەخۆش دێت. بۆیە واباشترەلەکاتی نوستن پێەکان کەمێ بەرزتربن لە ئاست بەشەکانی تری لەش. هەروەها زۆر جولّە بکات، ئالّو گۆر جێگاکەی بکات، بوەستێ بەپێوە بۆ ماوەیەکی کەم، بەمە جولّەی خوێن زیاد دەبێت کە بە هۆی وەستان، یان دانیشتنی زۆر درووستبووە، هەروەها پێویستە بە باندجێك لە دەوالیەکان ببەستی کە یارمەتی دەرەبۆئەستوور نەبوونی زیاتر و ئازار کەم کردنەوەی. پێویستە ئافرەتی سك پڕیش ڕەچاوی ئەم خالّانەی باسمان کردبکات.

چارەسەر بە دەرزی: لە هەندێ حالّەتی پێشکەوتووی ئەم نەخۆشیە، نەخۆش پێویستی بە دەرزی لێدانی خوێن ئاوەرەکان هەیە، بەمە دیواری خوێن ئاوەرەکان ڕەق دەبێت، پزیشك بەم کارە هەڵ ئەسێت.

چارەسەر بە نەشتەرگەری:

هەندێ خوێن ئاوەر گەر بووە هۆی دروستبوونی برین و چارەسەر کردنی هێواش بوو، یان گران بوو و بە ئازار بوو. پێویستە بە نەشتەر گەری چارەسەر بکرێتبە بەستن و لیکردنەوەی.

چارەسەر بەدەرمان گیایی:

١ـ ڕۆنی گەرچەك: گەرپێەکانت جوان بشێلیت کە توشی دەوالی هاتووە بەڕۆنی گەر چەك ، پاشان بە باندجێك، یان گۆزەوبەك بیشێلی و بنویت لە ئێواران بەکاری بهێنە بەیانیان لێ ی بکەیتەوە، ئەمە دووبارە بکەرەوە دووجار، یان سێ جارلە هەفتەیەك.

٢ـ کەلەم: کەمێ لە گەلاّی کەلەم بە سەوزی، تەنها بەشە نەرمەکەی سێ پارچە لەسەر یەك لە گەلاّی کەلەم بپێچە لەسەری بە هۆی پارچە قوماشێ، بیهێلەرەوە بۆماوەی (٣ـ ٤) سەعات، ئەمەش ئێواران هەتاك و کاتی نوستن، دووبارەی کەرەوە بە پێی پێویستی نەخۆش.

٣ـ تووڕەکە شوانە: چەپکەیەك لە گژوگیایی تووڕەکە شوانە، جوان بنجنە ، پاشان بە پارچە قوماشێك بپێچە، بیهێلەرەوە بۆماوەی کات ژمێرێ، پاشان بیگۆزە دووبارە.

٤ـ قوڕی پزیشکی: دەستت ئەکەوێت لە دەرمان خانەکان، بیشێلە بە جوانی تاك وەك مەرهەمی لێ دێت، بە پارچە قوماشێ لە شوێنی دەوالیەکەی بپێچە بۆ ماوەی سەعاتێ بیهێلەرەوە، ئەمە ئەنجام بدە پێش نوستن.

٥ـ سرکەی سروشتی، یان سرکەی سێو: کەمێ بکەرە لەپی دەستت، دەوالیەکانی پێ بشێلەبە شێلانێکی لە سەر خۆ، بەیانیان و ئێواران.

٦ـ هەنگوین: چەورکردنی دەوالی و شێلانی بە هێواشی بە هەنگوین ڕۆژانە سێ جار، لە گەڵ خواردنی کەوچکێکی گەورە لە هەنگوین پاش هەرژەمێك خواردن، ئەمەش بۆماوەی مانگێك، یان زیاتر.

خۆپاراستن:

وەرزش کردنێکی ڕێك و پێك، ڕۆیشتنی زۆر لە سەر پێکان، خۆپاراستن لەو ئیشانەی کە زۆربە پێوە ئەمێنی، یان دانیشتن بە زۆری، ئەگەر نەت توانی ئیشەکەت بگۆڕی پێویستە وەرزش بکەیت چەند جارێ لە کاتی ئیش کردندا، خۆت بیپارێزە لە لەپێ کردنی گۆرەوی تەسك.

بۆنی ناخۆشی لاشە

ئارەقەی لاشە و بەکتریا هۆکاری بنەڕەتین بۆ تووش بوونی لاشەی مرۆڤ بە بۆنی ناخۆش، بەڵام ناتوانین خۆمان بپارێزین لە ئارەقەنەکردنەوە، لەبەر ئەوەی رێگایەکی تری دەرچوونی هەناسەی لاشەیە،رێگایەکە بۆدەرکردنی ماددەی زیاد بەخش، بەڵام بەکتریا ئەمەشتێکی تڕە، ئەمەی لەبەر دەستە بۆ ئەوەی بتوانی زاڵبیت بەسەر بۆنی ناخۆشی لاشەت.

١- بەکارهێنانی صابوون: ڕێگایەکی زۆر سەر کەوتووە، ئامۆژگاری ئەکەین کە صابوونی دژبە بەکتریا بەکاربهێنن.

٢- پاك کردنەوەی ژێربااڵ: پێویستە ژێر باڵەکان لە مووپاك بکرێنەوە، هەروەها بە صابوون جوان بشۆر درێن، لەبەر ئەوەی لە ژێر باڵ عەرەقەرژێنی لێ یە کە ئەمەش یارمەتی گەشەی بەکتریا ئەدات.

٣- پاك کردنەوەی نێوان ڕانەکان: پێویستە ئەم ناوچەیە لە موو پاك بکرێتەوە،جوان بشۆر درێن بە صابوون، لەبەر ئەوەی ئارەقە رژێنی لێ یە، کە یارمەتی دەر دەبێت بۆ گەشەلی بەکتریا.

٤- بەکارهێنانی پاك کەرەوەیەکی بەهێز: گەر بۆنی ناخۆشی لاشەی خۆت کرد، پێویستە پاك کەرەوەی دژ بە بەکتریا بەکار بهێنن وەك (BETADINE)، دیاری بکە تەنها بۆ پاك کردنەوەی بن باڵ و نێوان ڕانەکان بەکاری بهێنە ، پاشان پاك بیشۆرەوە. پێویست ناکات گشت لاشەت بەمە بشۆی لەبەر ئەوەی زۆر بە هێزە پێست ووشك ئەکاتەوە.

بەکارهێنانی عەتر: پاش تاقی کردنەوەی قۆناغەکانی پێش تربۆ خۆپاراستن لە

بەکتریا، پێویستت بە عەتری دژە ئارەق کردنەوە ئەبێت، کە هەڵ ئەستێت بـە کـەم دەردانی ئارەقە لە ئارەقە رژێنەکان.

٥- بەکارهێنانی بایکار بۆناتی صۆدیۆم: گەر ئەت نالآند بە دەست هەستیاری پێست کە بـەکار ئـەهێنرێت بـۆ لابردنـی بـۆنی نـاخۆش، ئـەتوانی بایکاربونـاتی صۆدیۆم بەکار بهێنیت، ئەمە کار ناکاتە سەر پێستت و رێگە لە گەشـەی بـەکتریا ئەگرێت، هەندێك لەو پاودەرە بخەرە سەر دەستت لە شوێنی ئارەقەکەتی هەڵبسوو.

٦- بەکار هێنانی دژە میکرۆب: گەر نـەت تـوانی کـۆنترۆڵی بـۆنی ناخۆشـی لاشەت بکەیت بەو رێگایانەی باسمان کرد، ئامۆژگاریتان ئەکەین بە بەکار هێنـانی گیراوەی (CLEOCINT) ئەمە بەکتریا ئەکوژێت کە بۆنی لاشە دروست ئـەکات، بۆ ئەوەی ئەم گیراوەیە بەکاربهێنیت پێویستە سەردانی پزیشك بکەیت.

بۆ زیاد کردنی شیری دایکی شیردەر

روون بۆ تەوە کە شیری دایك باشترین خۆراکی منالّی شیرە خۆرەیە. بەمە منالّ گەشەی ریّك و پیّك و پاریّزراو ئەبیّت لە تووش بوون بە نەخۆشی و لە گەلّ دروستبوونی سۆزو خۆشە ویستی نیّوان دایك و کۆرپەکەی. جیّگای ئاماژەیە زۆربەی دایکە شیر دەرەکان ئەنالّینن بە کەم شیریەوە.

بۆ باشتر کردن و زیاد کردنی شیری دایکی شیر دەر:

۱- کراویە: دووکەوچکی گەورە لە تۆوی کراویە، بیکەرە ناو نیو لیتر ئاو ، پاشان بیکولیّنەوبیپالّیّوە ئاوەکەی کوپیّك بنۆشە پاش هەر ژەمیّك خواردن.

۲- گیای ملاك: ۲۰ گم لە گیای میلاکی ووشك کراوە بیهارِە، بیکەرە ناو نیو لیتر ئاو بیکولیّنە، پاشان دەمی بکە بۆماوەی (۱۰) دەقیقە بیپالّیّوە، کوپیّك بنۆشە، پاش هەر سژەمیّك خواردن.

۳- نیسك و گیّزەر: خواردنی گیّزەر لە گەلّ زەلاتەو کەمیّك زەیت، یان گوشراوی گیّزەر لە گەلّ کەوچکیّك رۆنەکەرەی گامیّش بە تواوەیی، خواردنی نیسك بە هەموو شیّوەکانی شیری دایك زیاد دەکات.

٤- برسیم: خواردنەوەی گوشراوی بەرسیم ی تازە پاششیرن کردنی بە شەکر بە ریّژەیەك یارمەتی زیاد بوونی شیری دایك ئە دات.

۵- شیری گامیّش: پاش کولاّندی شیری گامیّش، بینۆشە بە زۆری ئەمە زۆر بە سوودە بۆ زیاد بوونی شیری دایك.

ڕژێنی پەریزادە(غددالدرقی)

بریتی یەلە یە کێك لە ڕژێنەکان، شوێنی ئەکەوێتە پێشەوەی گەروولە ئاست سێوە ئادەمە، هەڵ دەستێت بە ڕۆڵێکی زیندوولە دەمەزەرد کردنەوەی تەندروستی لاشە، ڕێك خستنی زۆر بەکار هێنانی ئۆکسجین و خۆراك، زیاد کردنی کرداڕە زیندەیەکانی تر.

کرداری ڕژێنی پەریزادە بە هۆی دەردانی هۆرمۆنێکە، کە ناو ئەبرێت بە هۆرمۆنی ثایروکسین کە ئەی خاتە خوێنەوە، ئەمەش هۆکارێکی بنەڕەتیەبۆگەشەی لاشە، بە شانەو خانە کانیەوە. زیاد دەردانی ئەم هۆرمۆنە بۆناو خوێن، ئەبێتە هۆی زیاد بەکار هێنانی ووزەی لەش هەروەها تووڕەبوون، دڵە ڕاوکێ و زیاد لێدانی دڵ و خەو زرانیش دەبنە هاوبەشی.

کەم رژانی ئەم هۆرمۆنە بۆ ناو خوێن ئەبێتە هۆی بێتاقەتی، خەوالوو و جوڵەی کەم، زۆر جار ئەبێتە هۆی قەڵەوی و ئەستوور بوونی پێست.

نە خۆشیەکانی ڕژێنی دەرەقی: (کەم کاری ڕژێنی دەرەقی - زۆر کاری ڕژێنی دەرەقی - هەوکردنی ڕژێنی دەرەقی - شێرپەنجەی ڕژێنی دەرەقی).

۱- کەم کاری ڕژێنی دەرەقی: جیاْ ئەکرێتەوە نەخۆش بە بێتاقەتی و زیاد بوونی کێشی لاشەی، چاك ئەبێت بە خواردنی پوختەی ڕژێنی دەرەقی کەوەر ئەگیرێت لە گیانەوەر. گەر منالّ توش ببێت بە کەم کاری ڕژێنی دەرەقی دەم و چاوی لە دەم و چاوی گەورە ئەکات، پێلوی چاوی خاو لێوی ئەستوور، گەر چارەسەر نەکرێت ئەبێتە هۆی کورت بینین، گەشەی بیرو هۆشی لاشەی نابێت، بەمە منالّەکە کورتە بالاْو نەزۆك ئەبێت. چارەسەر پێدانی هۆرمۆنی(ثایروکسن)ە.

کۆڵنج

کۆڵنج بریتی یە لە هەوکردنی ریخۆڵە ئە ستووری (قۆڵۆن) زۆرترین جۆری هەوکردنی قۆڵۆن بریتی یەلە هەوکردنی قۆڵۆنی تەشەنوجی، بریتی یە لە کەم و کوڕی ئەرکی ریخۆڵە ئەستووری، هەڵناستێت بە ئەرکی بە شێوەیەکی سروشتی، ئەمە ش زیانی کەم تری لە هەوکردنی قۆڵۆنی بریندارباو.

لە حاڵەتە دوایەکانی هەوکردنی قۆڵۆنی تەشەنوجی، نەخۆش هەست بە ئازارلە خواروی ریخۆڵە دەکات، ئازارێکی تووش ئەبێتوەك گرژبوون لەبەشی سەرووی گەدە، زۆر تووشی قەبزی و سك چوون ئەبێت بەشێوەی جاری ئەم و جاری ئەو، لە سەر نەخۆش پێویستە کە بزانیت چۆن گۆرانکاری بەسەر دڵەڕاوکێ و خەمۆکی ئە هێنێ، بۆ ئەوەی کارنەکاتە سەر تەندروستی ئەمە ڕۆڵی سەرەکی ئەبینێ، هەروەها هۆکاری تر خواردنی ئەو خواردنانەی کە بنەمای تەندروستیان تێدانیە، لە گەڵ ئەمەش گۆرینی عادەتی خواردنی خۆراك.

بەڵام هەوکردنی قۆڵۆنی بریندار: بریتی یەلە هەوکردنی بە شێکی گەورە لە ریخۆڵە ئەستووره، بڵاوە ئەم نەخۆشیە بەتایبەت لە بچووك و گەوران، هۆکاری نەزانراوە، بەڵام هەندێ لە پزیشکان بڕوایان وایە ئەمە لە ئەنجامی ڕکە بەڕکێ ی دڵە ڕاوکێ و قەلەقی دەروونیە.

گرینگترین نیشانە:

سك چوونێکی بە هێز (۱۵ـ ۲۰)جار رۆژانە، زۆر بوونی خوێن لە ناو پیسایی، پزیشکئەتوانێ دیاری بکات بە بەکار هێنانی تیشکی سینی پاش لێدانی دەرزی پێك هاتەی بارێوم، یان لە ڕێگای ووردبینی کۆمەوە، بۆئەوەی سوود لە چارەسەر وەر بگری پێویستە نەخۆش لە شوێنێکی (هادیء) دابنرێت، هەروەها دڵ نەوای

بکرێ و دوور بخرێتەوە لە دڵڕاوکێ لە گەڵ پێدانی خۆراکی سووک، گەر سوود نەبینرا لە چارەسەرزۆر جار پێویستی بە نەشتەر گەری ئەبێت.

چارەسەر بەدەرمان گیایی:

١- صندلی سوور: صندڵ بکوتەو بیهارە، کەوچکێکی بچووک لەم هاڕاوەیە بکەرە ناو کوپێك ئاوی کوڵاو لە سەر ئاگر، بیهێڵەرەوە بۆ دە دەقیقەیەك پاشان دای بگرە و بیپاڵێوە ئەمە بنۆشەبا کەمێ گەرم بێت، پاش هەر ژەمێك خواردن ڕۆژانە سێ جار، بۆ هەموو ژەمێ ئەمە بەجیا ئامادە بکە، قۆڵۆن چاك ئەکات و غازاتی سك لانەبات.

٢- جوینی کەوەر، یان خواردنەوەی گوشراوی کەوەر: جوینی کەوەر لە گەڵ خواردن بە بێ قووت دانی تڵتەکەی، یان خواردنەوەی گوشراوی کەوەر ڕۆژانە زۆر بە سوودە بۆ کۆڵۆن.

٣- ڕۆنی ڕەشکە + ئاوی کوڵاوی ڕازیانە: کەوچکێکی بچووک لە ڕۆنی ڕەشکە بکەرە کوپێك لە کوڵاوی ڕازیانە، ئەمە بنۆشە پاش هەرژەمێك خواردن، ئەمە چارەسەرێکی باشە بۆ چاك بوونەوەی قۆڵۆن، هەروەها بۆدەر کردنی غازات و هەوای ناو سك.

٤- ڕەشکە + ڕەگی مێ کوك + هەرمێ: کەوچکێکی بچووک لە ڕەشکە + کەوچکێکی بچووک لە ڕەگی مێ کووك + تێکەڵ بکە لەگەڵ هەرمێ بە هەموو پێك هاتەیەوە + فنجانێك ئاو، ئەمە بنۆشەلە سەر ئازاری قۆڵۆن، نەخۆش ئیسراحەتی خۆی وەر بگرێ.

٥- ڕۆنی زەیتون - ڕۆنی کونجی - ڕۆنی کەتان: خواردنەوە، یان لە ناوەراستی ژەمی خواردن لەگەڵ هەر ژەمە خواردنێك، ئەتوانی ڕێژەی زیادبکەی کە هیچ زیانی نیە، هەریەك لەم ڕۆنانە خۆراکە بۆ ڕێخۆڵە ئەستووڕە و باریکە، لە گەڵ ئەمەش دیواری هەر یە کێکیان بە هێز دەکات.

زامی جێگا

دروست بونی زامی جێگا، بـە هـۆی بـەردەوامی پەسـتان لـە سـەر پێـست، لەنێوانئێسکی لاشەو جێگاکەی لە لاکەی تر. بۆ رێگرتن لە دروست بـونی بـرین لە پێستی نەخۆش، پێویـستە نـەخۆش هەڵـەو گێـری پـێ بکـرێ بـە شـێوەیەکی بەردەوام، لەگەڵ گۆرینی چۆنیەتی نوستنی ئەمەش شێلانی پێستەکەی.

هەندێ نەخۆش زیاتر لەنەخۆشەکانی تر توشی زامی سەر جێگا ئەبن بە هـۆی ئەم هۆکارانەی خوارەوە:

١- کەم خۆراکی، کە ئەبێتە هۆی کەم بوونەوەی پرۆتینی پێویست بۆلاشە.

٢- نەخۆشی شەکرە کە رووئەدات بە هۆی گیرانی خوێنبەرەکان و هەسـت لـە دەست دانی پێست.

٣- پەك کەوتن: ئەبێتە هۆی لە دەست دانی جولّە لە سەر جێگا.

٤- قەڵەوی.

٥- دابەزینی بەرگری لەش.

٦- زۆر مانەوە لە سەر جێگابە هۆی نەخۆشی دریژ خایەن.

بۆ خۆچاراستنی نەخۆش لە تووش بوون بە زامی سەر جێگا:

١- گۆرینی، یان هەڵاو گێرچێ کردنی نە خۆش لە سەر جێگاکەی، ئەمەش بە جێ هێشتنی جێگا و دانیشتنی لـە سـەر کورسـی زۆرتـرین کـات، گـەر نـەخۆش نەتوانێ بچێتە سەر کورسی ئەوا ببخەرە سەر تەنیشت هەر دوو سەعات جارێ.

٢- شێلانی بە هۆی دەستەکانی بە تایبەت ئەو شوێنانەی کە نزیکن لە تووش بوون بەزامی جێگا وەك کۆتایی بڕبڕەی پشت، پاژنەپێ، شان، جومگەی ڕان.

۳- پاراستنی پێستی نەخۆش بە پاکی و بەوشکی، پێدانی خۆراکی باش و گونجاو و زۆر خواردنی پڕۆتینەکان.

٤- گۆرینی سەرچەفی جێگای نەخۆش ڕۆژانە، لەگەڵ ئەمەش شێوەی پاڵ کەوتنی نەخۆش بگۆرە، بە شێوەیەکسەر چەف رابخە گرێی نەبێت.

٥- جێگای نەخۆش زۆر ڕەق نەبێت کە کار بکاتە سەر پێستی نە خۆش.

بۆ چارەسەری برین ئەوا پزیشك ئەم کارە ئەنجام ئەدات.

خەوزڕان

بریتی یە لە نەتوانین، یان لە دەست دانی نوستن بە ئاسانی، درێژە ئەکێشێ بە درێژایی کاتی شەو. ڕێژەیەکی زۆر لە خەڵکی بەم دەردەوە ئەنالێنن.

هۆکاری خەو زڕان:

هۆکارەکانی خەو زڕان زۆرن، ڕێژەیەکی زۆر لە خەڵکی ئەنالێنن بە دەستیەوە، هەندێ لە لێکۆڵەرەوان وای دائەنێن کە یە کێك لە هۆکارەکانی خەوزڕان پێویستی تاکە کەسە لە پێداویستی نوستن.

ڕێژەی خەوزڕان لە کەسانی بە تەمەن کە پێویستیان تەنها بە (٦ـ ٨)کات ژمێر خەوتن هەیەلە ماوەی ٢٤ کات ژمێردا. هۆکارەکانی خەو زڕان لاشەی و دەروونیە، یان هەر دووکیان بە یەکەوە.

گرینگترین هۆکارەکانی خەوزڕان:

١- خواردنی چەوری لە ئێواران، زۆر خواردنەوەی شلە.

٢- برسیەتی، یان سکی بەتاڵ.

٣- گۆڕینی جێگا، دۆشەك، یان هەندێك لە پێك هاتەی ژووری نوستن.

٤- دڵە ڕاوکێ، خەم، دڵتەنگی زۆر، دڵخۆشیەکی زۆر.

٥- خواردنەوەی ئەو خواردنەوانەی کە کافائینیان تێدایە وەك: قاوە، چای.

٦- ڕاپەرین لەناکاو، ڕۆشنایەکی زۆر، کە کار لە چاو بکات.

٧- نوستن لە شەوانی زستان بە سەر چەفی سوك و تەنك ئەبێتە هۆی خەو زڕان.

لەگەڵ ئەمەش قسەیەکی جوان هەیە هەر کەسێ پەیڕەوی بکات ئەتوانێ بە ئاسانی بنوێ (برسی نەبێ ـ زۆر تێر نەبێ ـ بیر نەکاتەوە، خەوی لێ ئەکەوێت).

چارەسەر:

أ- چارەسەری سەر دەم:

۱- پێویستە شوێنی نوستن تاریك بێت، خامۆش بێت، ئالۆ گـۆرکێ ی هـەوای هەبێت، کە سێ کەتووشی خـەوزڕان ئـەبێت نابێـت سـکی پـڕ بێـت لـە خـواردن، نەخواردنەوەی ئەو خوار دنەوانـەی کـە کافائینیـان تێدایـە، پـێش نوسـتن بـە دوو سەعات پێش نوستن.

۲- دیاری کردنی کاتی نوستن، پێویستە لە سەر ئـەو کەسـەیکە خـەو زڕانـی توش ئەبێتکاتێ بیەوێت بنوێت، پێش چوون بۆ نوستن بە ماوەی دووسەعات جولّەو کرداری کەم بکاتەوە، تەماشایی گلۆپی ژوورەکەی نەکات.

۳- ئە گونجێت هۆکاری خەو زڕان بە هۆی گیری بێت (امساك)، یـان بـە هـۆی نەخۆشی کۆلّنج ـ تەمبەلّی کرداری جگەر، بۆیە پێویستە چارە سەر بکرێت.

٤- بوونی گەرم کەرەوە لە شوێنی نوستن، لە شەوانی زستان.

بەلاّم ئەوەی پەیوەندی بە منالّەوە هەیە، منالّ لە خەو هەلّ ئەسێت لە شـەوان، ئەبێتە هۆی هیلاکردنی مالّەوە، بۆیە پێویستە رەچاوی ئەم تێبینیانە بکەن:

۱- گەر منالّ نوستنی کەمتر نـەبوو لـە (۸) سـەعات نوسـتن مەترسـە لـە تەندروستی منالّەکەت، یان ئەتوانی هەندێ کەلوپەلی یـاری لـە شـوێنی نوسـتنی دابنێت، یان پەرتوکی وێنە داربۆ ئەوەی یاری پێ بکات.

۲- پێویستە لە سەر دایك و باوك و یانخانەوادەی مالّەوە، لە سەر ئـەوەی کـە منالّ ناخەوێت و ئازاریان ئەدات، نابێت ئازار بدرێت لە سەر نە نوستنی.

۳- هەندێ جار منالّ زۆر ئازاری مالّەوە ئەدات لە کاتی شەو، پێویـستە سـەر دانی پزیشك بکەیت بۆ ئەوەی دەرمانێکی بداتێ،کە ئارام کەرەوەو خەو هێن بێت.

٤- گەر نوستنی منالّ کەمتر بوو لە (۸) سەعات نوستن لە ماوەی (۲٤) کات

ژمێر پێویستە سەر دانی پزیشك بكەیت.

ب ـ دەرمان گیایی:

١ـ پیاز: بە هێزكەرە بەڵام ئـارام كـەرەوەی دەمارەكانـە، دژ بـە خـەو زڕانـە، یارمەتی خەو ئەدات، بیخۆ لەگەڵ ژەمی ئێوارە پیازێك تەنها، زیادە ڕۆی مەكە لە بەرئەوەی زیانت پێ ئە گەیەنێت بە تەندروستیت، غازات دروستە ئەكات لە سك.

٢ـ شیر: خواردنەوەی كوپێك شیرپێش نوستنراستەو خۆ یارمەتی نوستن ئـەدات، شەرە ڕای ئەمەش زۆر بە سوودە بۆ برینی گەدە.

٣ـ سركەی سێو + هەنگوین: سێ كەوچكی بچووك لە سركەی سێو بكـەرە نـاو فنجانێك لە هەنگوینی ئەصڵ، ئەو كەسانەی خەویان ئە زڕێ، شەوانە دووكەوچكی بچووك بنۆشن.

٤ـ ئامادەكراوی گەڵاو گوڵی بنەوشە: لیترێك ئاوی كوڵاو بكە بە سەر(٥٠) گـم لە گەڵاو گوڵی بنەوشە و بیهێڵەرەوە، یان دەمی بكە بۆمـاوەی(١٢) كـات ژمێـر، پاشان هەر دوو قاچەكان تبخەرە ناوی كە یارمەتی خەو زڕان ئە دات.

٥ـ ڕەشكە + شیر: كەوچكێك لە ڕەشكەی هاڕدڕاو، تێكەڵ بكە لـە گـەڵ یـەك كوپ شیری گەرم كە شیرن كرابێت بە شەكر، یان هەنگوین، بینۆشە.

٦ـ جاترەی كێوی: (١٠)گم لە جاترەی كێوی + (٢٠٠) گم ئـاو، ڕۆژانـە سـێ جار ئەمە بنۆشە.

٧ـ دانیشتن لەبەر تەلە فیزیۆن، یان گوێ گرتن لە ڕادیۆ بە شێوە یەكی هـادیء، یان خوێندنەوە لە سەر پشت خەو ئە هێنن.

٨ـ یادی خوای پەر وەر دگار: پشت بەستن بە یادی خوا، خوێندنی وێردوو نـزای دڵ تەنگی، هەروەها نوێژ كردن چەند ڕكاتێك دڵ نەوایی بە دەروون ئـە بەخـشێت، یارمەتی نوستنێكی خۆش و لە سەر خۆ ئە دات.

ئازاری گوێ

ئازاری گوێ گەر تووشی منالّی شیرە خۆرە بێت، بە شێوەیەکی گریانی بەردەوام ئەگری و سەری ئە جولّێنێ بـە هـەردوو ئاڕاسـتە (لای ڕاسـت و لای چـەپ)، یـان دەستی بۆسـەر گوێچکە بە ئازارەکەی ڕا ئەکێشێت، ئەمـەش بـە هـۆی هـەوکردنی گوێ، ئەم ئازارەی تووش ئەبێت، کە لـە ڕێگـەی لـوت و گەروویـەوە بـە خێرایـی گوازراوەتەوە بۆ گوێچکەی ناوەوە.

چارە سەری نەخۆش:

ئازاری گوێ زیانی زۆری نیە، بەڵام ئەوە ئـە خوازێـت بـە خێرایـی چـارە سـەر بکرێت لەبەر ماکەکانی بە لە دەست دانی بیستنی کاتی، یان بـەر دەوام بـە دوادا دێت، گەر گوێ ی پێ نەدرێت.

أ ـ دەرمانی سەر دەم:

١ـ پێـدانی دژە زینـدەکان (ئـە مۆکـسیلین + کفلکـس + امپـی کلـۆکس + امپسلین + بکتریم).

٢ـ ئازار شکێن (پاراستۆڵ شراب).

ب ـ دەرمانی گیایی:

١- ئاوی گوشراوی پیاز: ئاوی گوشراوی پیاز بکە ناو گوێ، بۆچارەسـەری ژاوە ژاوی گوێ، هەروەها بۆگرانی بیستن، کە بە هۆی کۆبوونـەوەی دەر دراوی گـوێ لـە دەوروبەری پەردەی گوێ.

۲- ڕۆنی ناوکی خۆخ: ناسراوە بە ڕۆنی خۆخی تاڵ، ناوکەکەی بکوتە ڕۆنی لێ دەرئەچێت (پێویستە تازە بێت)، بیکەرە گوێچکە بۆ هەوکردن، ئەتوانی تێکەڵی بکەیت لەگەڵ ئاوی پیازی تازە هەندێ گەرمی بکەیت و، پاشان سار دببێتەوە، ئەمە بکەیتە گوێچکەت.

۳- ڕۆنی زەیتوون + سیری وورد کراو: ڕۆنەکە گەرم بکە، سیرە هاراوەکەی تێکەڵ بکە، پاش سارد کردنەوەی ڕۆنەکە، چەند قەترەیەك بکە ناو گوێچکە، ئازاری ئە شکێنێ، هەروەها شتی نامۆ دەر ئەکات لە ناو گوێچکە.

ڕۆنی ڕەشکە: ڕۆنی ڕەشکە کردنە گوێ بە شێوەی دوو قەترە، گوێ پاك ئەکاتەوە، هەروەها لەگەڵ ئەمەش خواردنی کەوچکێکی گەورە لە خورێنی لەگەڵ کوپێك و چەورکردنی لای ڕاست و چەپی ناو چاوان و پشت سەر بەو ڕۆنە ئەبێتە هۆی لابردنی ژاوەژاوی گوێ، لە ماوەی نیو سە عات.

تێبینی گرینگ:

پێویستە ئەوەش لە بیر نەکەین، کە ئازاری گوێ تەنها بە هۆی هەوکردنی گوێی ناوەراست نیە و بەس، بەڵکو بە هۆی چوونە ژوورەوەی شتی نامۆ بۆ ناو گوێ بێ ئەوەی مرۆڤ هەستی پێ کردبێ، ئەگونجێ ئەو شتە زیندەوەرێك بێت، یان چوونە ژوورەوەی پارچە صابونێکی بچوۆك لە کاتی خۆشوشتن. لەم کاتەدا پێویستە قەترەی گلیسرینی تێ بکەیت بۆماوەی نیو سەعات لە ناو گوێ بمێنێتەوە پاشان بیشۆیت بە ئاوێکی شلەتێن، بە هۆی سرنجی تایبەتی گوێ شوشتن.

ئازاری ددان

زۆربەی دروست بوونی ئازاری ددان بە هۆی کلۆر بونەوە رووئەدات، ئەمەش بە هۆی خواردنی خواردەمەنی شیرین و گرینگە نەدان بە شوشتنی ددان. لەگەڵ ئەمەش پووکەکانی ددانەکان روو بە رووی هەوکردن و ئەستوور بوون ئەبنەوە، لە گەڵ ئەمەش تێك چوونی خرێنە جێگیرەکان.

ئامادەیی کە پێویستە بە هەند وەربگیرێت:

گەر ددان توشی هەر شتێ بوو، پووك ئەستوور بوو، یان ددانەکە کلۆر بووە. پێویستە سەر دانی پزیشك بکەین، گەر منالّ بێت ئەتوانرێ بکێشرێت. بەلاّم تایبەت بەو گەنجانەی کە پوکیان دەوری بەشێك لە ددانیان داوەدوای دەر کێشانی هەندێ ماوەتەوە، نزیکە توشی هەوکردون ئازاربێت. دەربارەی خرێنەی ژیری کە هیچ پەیوەندیەکی نیە بە ژیری، کاتێ دەر ئەچێت لە پووك زۆر بە ئازارە، هەندێ جارپووك بریندار دەکات لە گەڵ ئەمەش زیان بە خرێنەی تەنیشتی ئە گەێنێت.

هەروەها تایبەت بە ئەو ددانانەی کە رێك و پێك نینوە، یان بە شێوەیەکی رێك لە کاتی شەوێلاکە خستنە سەر یەك بەرێکی نابینرێت، ئەبێتە هۆی ئازار لە کاتی پەستان خستنە سەر پوکی خوارەوە بۆسەر پوکی سەرەوە.

ئازار درووست ئەبێت، یان بلێین ددانەکان توشی ئازار دێن، کاتێ ددانەکانبەر فشارێك دەکەون و ئەبنە هۆی شکانیان وەك لە کاتی ملاکەمە، یان لە کاتی وەرزش کردنی ئەم یاریە، یان لە کاتی رووبەرووبوونەوە لە گەڵ هاورێیانی.

زۆر جار درووست بوونی ئازاری ددان بە هۆی دەر کێشانی ددانەوە بووەکەکاتێ بریندەکەی پیس بووە بە میکرۆب بەم شێوە بریندەکە ئازاری نەخۆشی داوە.

پێویستە ئەوەش بزانین تووش بوونی مرۆڤ بە ئازاری ددان بە هۆی ساردی و گەرمی، نیشانەی کلۆر بوونی ددانە.

چارەسەری نەخۆشیەکانی ددان بە دەرمان گیایی:

١- گوشراوی پرتەقاڵ: گوشراوی پرتەقاڵ باشترین خۆراکە بۆ منالّکە تەمەنی لە سێ مانگ بۆسەرەوە بێت، لەبەر ئەوەی زۆربەی شیرەکان هەژارن، یان بڵێن ڕێژەیەکی کەم لە ڤیتامین سی و کانزاکانی تێدایە، گوشراوی پرتەقاڵ بدە بە منالّ بە شێوەیەکی تەخفیف کراو، بەڕێژەی کەوچکێکی بچووك کە بە شەکر شیرین کرابێت، پاشان ڕێژەکەی زیاد بکە بۆ (٦) کەوچك لە تەمەنی شەش مانگی، ئەمەش بدە بەمنالّ نیو کەوچك ئێواران و نیو کەوچك بە یانیان.

٢- سێو: خواردنی سێو کاتی نوستن بە تۆێکڵّو دەنکیەوە، ددانەکان ئەپارێزێ و دەیان پارێزێ لە کلۆربونی.

٣- توی تازە: غەرغەرەکردن بە گوشراوی تووی تازە بەسوودە بۆ ئازاری ددان و پووك بە شێوەیەکی گشتی.

٥ـ سرکە: کەوچکێکی بچووك لە سرکە بکە ناو کوپێك ئاوی شلە تێن، غەر غەرەی پێ بکە ئازاری پوکی ددان ئەشکێنێ.

٦ـ گوڵی بەیبونە: کەوچکێکی بچووك لە گوڵی بەیبونە بکوڵێنە لە ناو کوپێك ئاو بۆ ماوەی دەقیقەیەك، پاشانبیکەرە ناو کوپێکی شوشە تا کەمێك سارد دەبێتەوە، غەر غەرەی پێ بکە تاك و ئازاری ددان نامێنێ.

٧ـ نەعنای تازە: جوینی نەعنای تازە، ئازاری ددان ئەشکێنێ پاش(١٠ـ ١٥) دەقیقە.

٨ ـ سیر: خواردنی سیرو جوینی بە باشی بەڕێژەی (٢)دوولەت ڕۆژانە کە قەبارەیان گەورە بێت لەگەڵ هەر ژەمە خواردنێك، زۆر بە سوودە بۆ بە هێزکردنی

ددانەکان، گەر لە تێك لە سیر بە قەبارەی بچووك لە سەر ددان دابنێت کە ئازارت ئەدات و پەستانی بخەرە سەرلە ماوەی (٥ــ١٠) دەقیقە ئازار ئەشکێنێ.

تێ بینی:

گەر سودت نەبینی لەو چارە سەرانەی کە باسمان کرد، توش بویت بە ئازار لە کاتی شەودا، ئەوا کەوچکێکی بچووکلە خوێ بکەرە ناو کوپێك ئاوی کولاو بە پلەی گەرمی (٣٧)٠ پاشان غەرغەرەی پێ بکە، بەو ئاوە ئازاری پووك و ددان ئە شکێنێ.

ئازاری گەروو

بریتی یە لەو شوێنەی کە دەنگە ژێەکانی تێدا هەڵگیراوە، زۆر روو بەرووی هەوکردنی تیژ ئەبێت لەو منالانەی کە تەمەنیان کەمترە لە سێ ساڵ. ئەمە مانای ئەوە نیە توشی گەورەکان نابێت.

هۆکاری ئازاری گەروو:

١- هەوکردنی لووت.
٢- هەوکردنی لوزتێن.
٣- میکرۆب جێگیر بێت لە ناو گەروو.
٤- کلۆر بوونی ددان و هەوکردنی پووك.

نیشانەکانی ئازاری گەروو:

١- بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی لەش.
٢- تەنگەنەفەسی.
٣- گیرانی دەنگ.
٤- بە گرانی قووت دان.
٥- کۆکەی ووشك.
٦- شین بوونەوەی دەم و چاو پاش کۆکەیەکی بە هێز.
٧- جوولانی کەم.
٨- ڕەنگ زەرد بوون.

زیانی ئازاری گەروو تایبەت بە منالْ:

هەوکردنی گەروو زۆر بلاوەلە نێو منالاندا بە تایبەت منالی شیرە خۆرە و ئەو منالانەی کە تەمەنیان کەمترە لە سێ سالْ.

ئەمە زۆرتر ئەبێت زیانی لەو منالانەی کە گەرووبان تەسکە، ئەمەش نزیکە لە خنکان، سەرەڕای ئەمەش ئازارێکی بە ئێش کە منالْ بەرگەی ناگرێت.

لەسەر خاوەن منالْ پێویسە چاودێری ئەمانە بکات:

١- کاتێ منالْ ئازاری گەرووی هەبوو.

٢- کاتێ منالْ گران شتی بۆ قووت ئەدرا.

٣- کاتێ پلەی گەرمی بەرز ئە بۆوە.

٤- کاتێ منالْ توشی ئەستوور بوونی رژێنی دەرەقی هات.

٥- کاتێ گەروو توشی هەوکردن بوو، پێویستە سەری بەرز بکەیتەوە بە هۆی روونا کیەك داوای لێ بکەیت بلێت (اه) بۆ ئەوەی تەماشای ناو گەرووی بکەیت.

٦- کاتێ هەستت کردمنالْ کۆکەی ووشك بوو، پێویستە هەوای ژوور چاك بکرێت بە کردنەوەی پەنجەرەکان.

٧- کاتێ هەستت کرد کە توشی هەوکردنی گەروو هاتوە، پێویستە شلەی گەرمی بدەیتێ، بۆ کەم کردنەوەی ئازارەکەی.

٨- پێویستە کەمێ لە گوشراوی لیمۆی بدەیت بە منالی نەخۆش.

چارەسەر:

بۆچارەسەر بگەڕێرەوە سەر چارەسەری هەوکردنی لەوزەتێن + هەوکردنی ناو دەم.

سەر ئێشە

جۆرەکانی:

١- توش بوون بە سەر ئێشەبە هۆی ماندووکردنی چاوەکان.

٢- تووش بوون بە سەر ئێشە بە هـۆی هـەوکردنی دڕێـژ خایـەن (هـەوکردنی لەوزتێن ـ هەوکردنی گیرفانۆکەکان).

٣- تووش بوون بە سەر ئێشە بە هۆی کلۆربوونی ددان ـ هەوکردنی گـوێ بـە تایبەت پاش مەلەوانی و خۆنوقم کردن لە ئاودا.

٤- تووش بوون بە سەر ئێشەبە هۆی هەستیاری (حساسیە) بەر دەوامبە هۆی تۆز ـ موی سەگو مەڕ و پەڕەموچی پەلەوەر و گشت گیاندارە مالّیەکان.

٥- توش بوون بە سەر ئێشەبە هۆی هەسـتیاریت بـە هەنـدێ دارو درەختـی تایبەت، یان هەر گیایەکی دیاری کراوە، یان بە هۆی جەوی دیاری کراو.

٦- توش بوون بە سەر ئێشەبە هۆی کشانی خوێن بەرەکانی سـەر، ئازارەکـەی لەگەڵ لێدانی دڵەوە زۆرجار تووشی یەك لا ئەبێت.

لاسەر ئێشە، یان نیولا سەر ئێشە: توشی زۆر کەسانی زیرەك، یان ئەوکەسانەی توشی کاری زۆر دەبن، لەگەڵ ئەمەش توشی کەم وکوڕی کۆ ئەندامی هەرس دەبن، توش بوان بینینیان لە شوێنی خۆی نیە، ئافرەتان زۆرتـر تـوش ئـەبن لـە پیـاوان، لەبەر ئەوەی ئافرەت زۆرتر هەستیارە، زیاتر توشی ڕاڕای دەمار گیری ئەبن.

٧ـ بەڵام توندترین سەرئێشەکە توشی مـرۆڤ دێـت، بـە هـۆی دەمـاری (تـوئم) ئازارەکە ئازاری سوتانەو تیژە.

٨ـ سەر ئێشە توش بوون بە هۆی دانیشتن لە ژوورێکی سارد بە بێ بوونی گەرم کەرەوە.

٩ـ توش بوون بە سەر ئێشەبە هۆی هەستیاری بە رووناکیەکی زۆر، پێویستەبە گرینگ وەربگیرێت، لەبەر ئەوەی نزیکە توشی هەوکردنی مێشکت بکات.

١٠ـ توش بوون بەسەر ئێشەبە هۆی زەبرێك گەر بەر سەر بکەوێت.

چی ئەکات خاوەنی منالّی تووش بووە:

١- لە منالّەکەی ئەپرسێ هەست بە ئازار دەکات لە شوێنی تر.

٢- خاوەنی منالّ چاودێری (دەم و چاو ــ شەوێلاگە ـ گوێ یەکان ـ ددانەکان ـ پوك) دەکات.

٣- پلەی گەرمی منالّەکە ئەپێوی، کاتێ بەرزبۆە ئەمە نیشانەیەکە لە تووش بوون، بە نەخۆشیە، یان هەلاّمەت.

٤- چاودێری سەری نەخۆش بکرێ، ئایا توشی پێکان هاتیان نا.

کاتێ بۆت روون بۆوە کە نەخۆشیەکەت زۆر ڕاڕات ناکات ئەتوانی ئەسپرین، یان پاراستۆڵ بدە بە منالّەکەت.

چارەسەر:

گەر لەگەلّ سەرئێشەکە تای بەرز بێت، ڕشانەوەی هەبێ، یان ملی ڕەق بوبێت، یان ڕۆشنایی بە هێز کاری لێ بکات، یان شتی بەر سەر کەوتبێت، پێویستە سەر دانی پزیشك بکات بە پەلە بۆ ئەوەی هۆکارەکەی بدۆزرێتەوە، لە گەلّئەمەش ڕێژەی پەستانی خوێن و پلەی گەرمی بپێورێت، هەروەها هەستان بە ئازمایشی شەبەکەی چاو، هەروەها پێویستی بە ئەشیعە دەبێت، سەرەرای ئەمەش ئازمایشی خوێن و پیسایی و میز، گەر دلّنیا بوو لە هۆکارەکەی بە پێ ی نە خۆشیەکە.

١- دەرمانی پێ دەدرێ کەیەکێ لەمانە لە خۆ ئەگرێت:

أ- چاویلکەی پزیشکی.

ب- دەرمانی دیاری کراو، یان چارەسەری دەروونی.

ت- نەشتەر گەری هەندێ جار.

خوێ یە کانزایەکان

١ـ کالسیوم: بەژداری دەکات لە دروست بوونی ددان و ئێسک، زۆرپێویستە بۆ رێك خستنی لێدانی دڵ، رێگری دەکات لە کەشەنگ بوونی ماسولکەکان، یارمەتی مەینی خوێن دەدات، لەبەر ئەوە یارمەتی وەستانی خوێن دەدات کە توشی مرۆڤ ئەبێتبە هۆی برین، یان نەشتەر گەری.

چۆن دەستت دەکەوێت: دەست ئەکەوێت لە ناو شیرو بەرهەمەکانی تر، لە سەوزە تازەکان کە گەڵایان هەیە جگە لە سپیناغ.

کالسیوم پێویستە بۆ مرۆڤ لە ماوەی گەشەیدا، بە تایبەت لەماوەی دروست بوونی ئێسک و ماوەی خۆناسین، ئافرەت پێویستی پێ یەتی لەکاتی سك پڕی و شیردانی منان، لەبەر ئەوەی منان وەری ئەگرێ لە رێگەی شیری دایکی بەمە لە دایك کەم ئەبێتەوە.

پێویستی شیرە خۆرە لە نێوان (٥٠٠ ـ ٦٠٠)ملگم ڕۆژانە یە، لە کالسیۆم، کە وەری ئەگرێ لە شیری دایکی و منان بەم شێوەی خوارەوەیە:

١- لە تەمەنی (١ سان ـ ٧سان) پێویستی بە (٤٠٠ ــ ٥٠٠) ملگم مرۆژانە بە کالسیۆم هەیە.

٢- لە تەمەنی (١٠ سان ــ ١٥سان) پێویستی بە (٦٠٠ــ ٧٠٠) ملگم ڕۆژانە بە کالسیۆم هەیە.

٣- لە تەمەنی (١٦ ساڵ ـ ١٩ ساڵ) پێویستی بە (٥٠٠ــ ٦٠٠) ملگم ڕۆژانە بە کالسێوم هەیە.

بەڵام گەورەپێویستی بە (٤٠٠ــ ٥٠٠) ملگم ڕۆژانە بەکالسێوم هەیەلەبەر ئەوەی گەشەیان ڕائەوەستێ، پێویستیان بە کالسێوم نیە، ئەمە یارمەتی نوێ کردنەوەی خانەکانەدات.

بەڵام لەبارەی ئافرەتی سك پڕ، پێویستی بە (٦٠٠ــ ٧٠٠) ملگم کالسێوم هەیە، پێویستە ئەوەش بوترێ لە ماوەی نیوەی دووەمی مانگی سك پڕی ڕۆژانە پێویستی بە (. . . ١ ـ ١٠٠٠ــ ١٢٠٠) ملگم، هەروەها دایکی شیردەریش پێویستی بەم ڕێژەیە هەیە لە کالسێوم.

ئەمەی خوارەوە جەدوەلی ئەو خۆراکانەیە، کە ڕێژەی کالسێومیان تێدا ڕوون کراوەتەوە:

جۆری خواردن لەهەر ١٠٠ گم	ڕێژەی کالسێومی تێدایە بەملگم	جۆری خواردن لەهەر ١٠٠ گرام	ڕێژەی کالسێومی تێدایە بەملگم	جۆری خواردن لە هەر ١٠٠ گرام	ڕێژەی کالسێومی تێدایە بەملگم
کەمون	١٠٨٠الگم	سیر	٣٠ملگم	فاسۆلیا ـ دەنکی بازالیا	٧٥ ملگم
کونجی	٨١٦ملگم	شیری دایك	٣٠ ملگم	نیسك	٦٨ ملگم
پەنیر	٦٣٠ملگم	ساوەر	٢٩ملگم	فستق	٦٢٦ملگم
بیبەر	٢٦ملگم	خورما	٦٠ملگم	پیاز	٢٧ملگم
گەنم	٦٠ملگم	مەعدەنوس	٣٩٠ملگم	گەنەشامی	١٨ ملگم

تەرەتیزە	٣٦٠ملگم	تریّ	٢٠ملگم	گۆشتی دواجن	١٥ملگم
گەلاّی توور	٢٦٥ملگم	کشمیش	٢٠ملگم	هەنجیر	١٨٧ملگم
باینجان	١٤ملگم	نەعنا	٢٠٠ملگم	کەزیەرە	١٨٤ ملگم
پەتاتە	١٣ ملگم	کاڵەك	٣٢ ملگم	شیر	١٤٣

					ملگم
کەرە	١٢ ملگم	کەلەم	٣٠ ملگم	گویز	١٠٠ ملگم
گۆشتی مانگا ـ بزن	١١ ملگم	گۆشتی مەڕوو جگەر	١٠ ملگم	هێلکە	٤٥ ملگم
هەنار	١٠ ملگم	سێو	١٠ملگم	لۆبیا	٤٣ ملگم
تەماتە	١٠ ملگم	هەرمێ	١٠ ملگم	ترشەمەنیەکان	٣٨ ملگم
برنج	٩ ملگم	تورر	٥٠ ملگم	نانی سپی	٣٧ ملگم
مۆز	٩ ملگم	قەرنابیت	٣٣ ملگم	خۆخ	١٠ ملگم

٢ـ فۆسفۆر: لەگەڵ کالسیۆم هاوبەشن بۆ بنیات نانی هەیکەلی ئێسک و ددان. جێگای ئاماژەیە هەر خواردنێك دەوڵەمەند بێت بە کالسیۆم بە هەمان شێوە دەوڵەمەندە بە فۆسفۆر.

٣ـ ئاسن: ئاسن دادەنرێت بە مژادێکی پێویست بۆ دروست بوونی مادەی هیمۆگلۆبین، کە ئەچێتە پێك هاتەی خرۆکە سورەکان، بەهۆی بوونی ئەم مژادەلە ناو هیمۆگلۆبیندا بەمە ئۆکسجین ئەگوازرێتەوە لە سیەکان بۆ گشت لەش، بەهەمان شێوە هەر بەهۆی ئاسن گازی دووەم ئۆکسیدی کاربۆن لە شانەکانی لاشە ئەگەێنرێتە سیەکان بەمەلە سیەکاندەر ئەکرێتە دەرەوە.

لەبەر ئەوەی ئاسن بە شێکەبۆ دروست بوونی خرۆکە سورەکان، کەمی ئەبێتە هۆی کەم خوێنی، سەرەرای ئەمەش ئافرەتی دووگیان پێویستی زۆری بە ئاسن هەیە، لەبەر ئەوەی منالّ لە سکی دایکی بەشێکی ئەبات، پێویستی بەرێژەی زۆرترە بۆ ئەوەی تووشی کەم خوێنی نەیەت.

رێژەیەکی زۆرناسن هەیە لە (گۆشتی سوور ـ جگەر ـ ماسی ـ زەردێنەی هێلکە ـ میوەی ووشك کراوە ـ سەوزەی گەڵادار ـ هەنجیر ـ هەنگوین ـ گەنم ـ نیسك).

ڕێژەی پێویستی ئاسن بۆ تاك چەندە؟!

ئافرەت زۆرترینی خەڵکین کە پێویستیان بە ئاسن هەیە بەهۆی بوونی جیاوازی لە دروست بوونی لاشەی، هەروەها توشی عادەی مانگانە دێت بەمە ڕێژەیەکی زۆر لە دەست ئەدەن هەموومانگێ.

منالّی شیرە خۆرە پێویستی بە ئاسن نیە تاك و تەمەنی ئەگاتە (٦) مانگ، لەبەر ئەوەی لەجگەری دا ئاسنی خەزن کراو هەیە، بەڵام پاش ئەم تەمەنە تاکو (١٢) سالّ، منالّ پێویستی بە (٥ـ ١٠ ملگم) ڕۆژانە لە ئاسن هەیە. مێرد منالّانی کوڕ تەمەنی ١٣ـ ١٥ سالّی پێویستیان بە (٩ــ ١٨) ملگم لە ئاسن هەیەوە لەتەمەنی ١٦ـ ١٩ سالّی پێویستیان بە (٥ـ ٩) ملگم لە ئاسن هەیە لەگەڵ ئەمەش پیاوان پێویستیان بە هەمان ڕێژە هەیە.

بەڵام منالّانی کچ لە تەمەنی ١٣ـ ١٥ سالّی پێویستیان بە (١٢ــ ٢٤)ملگم ئاسن هەیە لە ڕۆژێك دا، تەمەنی (١٦ــ ١٩) سالّی پێویستیان بە (١٤ــ ٢٨) ملگم ڕۆژانە هەیە.

لەگەڵ ئەمەش ئافرەتی دووگیان پێویستیان بەم ڕێژەیەی کچانی بالغ هەیە، هەروەها ئافرەتی شیر دەریش بەهەمان شێوە، ئەمەی خوارەوە جەدوەلی ئەو خواردنانەیە کە ئاسنیان تێدایە.

جۆری خواردن لە هەر ١٠٠ گرام	ڕێژەی ئاسن لە ١٠٠ گم بە ملگم	جۆری خواردن لە هەر ١٠٠ گم	ڕێژەی ئاسن لە ١٠٠ ملگم بە ملگم
گۆشتی‌بزن	٢ ملگم	گۆشتی دواجن	١,٥ ملگم
هەنجیر	٠,١ ملگم	تریّ	٠,٥ ملگم
سپیناغ	١,٧ ملگم	خەیار	١,٣ ملگم
کولەکەی سوور	٠,٣ ملگم	نانی سپی	١,٧ ملگم
سیر	١,١ ملگم	پیاز	٠,٨ ملگم
شیری مانگا	٠,٢ ملگم	خورما	١,٦ ملگم
پەتاتە	١,١ ملگم	ترشەمەنیەکان	١,٠ ملگم

٤ـ صۆدیۆم: بەشێکی سەرە کیە لە گوشراوی گەدە، پارێزگاری هاوسەنگی ترشیەتی دەکات لە گەدەدا، هەروەها هەستیاری ماسولکەکانی لەش، هەروەها پاراستنی هاوسەنگی رێژەی ئاو لە لەش دەکات، گەر رێژەی صۆدیۆم کەم بۆوە لە لەش ئەبێتە هۆی ئازاری ماسولکەکان، یان ئەبێتە هۆی ڕەق بوونی ماسولکەکان، ئەبێتە دڵ تێکەڵهاتن و سەر ئێشە، بەڵام زیاد بوونی رێژەی صۆدیۆم لە لەش دا ئەبێتە هێواشی دڵ و بەرزبوونەوەی فشاری خوێن بەرەکان، هەوکردنی گورچیلە.

کەی لاشەی مرۆڤ پێویستی بە صۆدیۆم دەبێت؟

لەکاتی ئارەق کردن، لەبەر ئەوەی لەم رێگەوە رێژەیەکی زۆر لە صۆدیۆم لەدەست ئەدات، ئەمەش رووئەدات لەئاو هەوایەکی گەرم، یان مرۆڤ لە شوێنی ئیش بکات کە ئێشەکەی قورس بێت، یان گەرم بێت، لەکاتی سك چوون و رشانەوەیەکی زۆر.

چۆن ئەتوانین صۆدیۆم دەست بخەیت، ئاسانترین سەرچاوە بریتی یە لە خوێ ی چێشت، سەوزە، میوە.

ئەمەی خوارەوە بۆمان روون ئەکاتەوە ئەوخواردنانەی رێژەی صۆدیۆم لە خۆ دەگرن:

جۆری خواردن لە هەر ١٠٠ گرام	رێژەی صۆدیۆم بە ملگم	جۆری خواردن لە هەر ١٠٠ گرام	رێژەی صۆدیۆمبە ملگم	جۆری خواردن لە هەر ١٠٠ گم گرام	رێژەی صۆدیۆمبە ملگم
کمون	١٢٦	نیسك	٤٠	کەلەم	١٦
کاڵەکی سوور	١٠٥	مۆر	٣٧	تەماتە	١٤
سپێناغ	٥٩	گێزەر	٣٦	پەتاتە	١١
کاهو	٥٨	گۆشتی مەڕ	٣٣	ساوەر	٥
کەزبەرە	٥٨	سێو	٢٩	پرتەقاڵ	٥
قەرنابیت	٥٣	کولەکەی سوور	٢٧	دراق	٢

گۆشتی مانگا	٥٢	دەنکی لۆبیا + بزالیا	٢٣	خۆخ	١
گەنم	٢٠	شیری مانگا	١٧		

٥ـ یۆد: ئەم مادەیە کاریگەریەکی زۆری هەیەلەسەر خانەکانی لاشەی مرۆڤ، سەرچاوەکەی دیاری کراوە، ئەمە مژادێکی گرینگە بۆ خواردنی مرۆڤ، لەبەر ئەوەی یەکێکە لە پێك هاتەی هۆرمۆنی پەریزادە کە رژێنی پەریزادە دەری ئەدات، ئەمەش پێویستە بۆ گەشەی سروشتی مرۆڤ، لەبەر ئەوەی زاناکان زۆر گرینگی بەم مژادە ئەدەن، کەم بوونی ئەبێتە هۆی نەخۆشی پەریزادە بەتایبەت لە ولاتە دواکەوتوەکان.

لەگەڵ ئەمەش ڕۆڵێکی گەورە ئەگێرێ لە زیاد بوونی خانەو پیتان، ئەم مژادە تەنها کار لە شوێنی خۆی ناکات، بەڵکو کاردەکاتە سەر درووست بوونی جیناتی بچووك لە گەڵ کەم ژیری، ئەبێتە هۆی کەم و کوڕی لاشە، گەشەی منداڵ رائەگرێ لەگەڵ بیرو هۆش. بەڵام تایبەت بە گەوران، کەم بوونی ئەبێتە هۆی گەورەبوونی رژێنی پەریزادە، نزم بوونەوەی پلەی گەرمی لەش، کەم بوونی لێدانی دڵ و هەناسەدان، ووشك بوونی پێست، ئەبێتە هۆی کوێری چاوەکان، بیتاقەتیەکی گشتی لە لاشەی مرۆڤ.

دەست ئەکەوێت لە گیانەوەرە ئاویەکان وگیای کوزەڵە ـ گەڵای کەلەم، گشت ولاتان پشت بە خوێ ئەبەستن لەبەر ئەوەی یۆد لەگەڵی تێکەڵاو دەکرێت.

٦ـ مەگنیسیۆم: مەگنیسیۆم کارگەیەکی بچووکی لاشەیە، کاریشی گرینگە، پلەی گەرمی لەش ڕێك دەخات، لەگەڵ گرژبوونی دەمارەکان و ماسولکەکان، یارمەتی هەرسی خۆراك ئەدات، پلەی گەرمی درووست دەکات، ئەمەش یارمەتی پێك هاتەی پرۆتین ئەدات.

کەم بوونی کاریگەری خراپی ئەبێت لەسەر دەمارەکان، ئەبێتە سەر لە گێژدوە هاتن و کەشەنگی ماسولکەکان، رێك نەبوونی لێدانی دڵ، دەر ئەکەوێت ئەم نیشانانە بە شێوەیەکی روون و ئاشکرا لە سەر ئەو کەسانەی توشی نەخۆشی گورچیلە هاتوون، کەسانی هۆگر بە خواردنەوەی مەی، ئەو کەسانەی دەرمانی میز پێکەر(مدرير) بە کار دەهێنن.

مەگنسیۆم دەست ئەکەوێت لە (دانەوێلەکان ـ گوێز ـ بندق ـ قاوە ـ کاکاو ـ فاصۆلیا ـ گەڵای سەوزە). مرۆڤ پێویستی نزیکەی بە رێژەی (٣٠٠ ـ ٤٥٠)ماگم رۆژانە بە مەگنیسیۆم هەیە.

ئەم جەدوەلەی خوارەوە رێژەی بوونی مەگنسیۆم لەو خۆراکانە روون ئەکاتەوە لە هەر ١٠٠ گرام

جۆری خواردن لە هەر ١٠٠ گم	رێژەی مەگنسیۆم بە ملگم	جۆری خواردن لەهەر ١٠٠ گم	رێژەی مەگنسیۆم بە ملگم	جۆری خواردن لە هەر ١٠٠ گم	رێژەی مەگنسیۆم بە ملگم
قاوەی نامادەکراو	٤٥٦	سپیناغ	٨٨	گۆشتی مانگا	١٨
کاکاو	٤٢٠	نانی تەواو	٧٨	جگەر	١٣
فول سودانی	١٧٢	کەلەم	٥٨	گوێز	٩٠
دەنکی فاصۆلیا	٣٧	سێو	٥		
مۆز	٣٣	نانی سپی	٢٣		

٧ـ تۆتیا: تۆتیا لە مژادە گرینگەکان دەژمێردرێت کە پێویستە بۆ گەشەی لاشەی مرۆڤ. بەگشت بە شەکانیەوە، دادەنرێت، کە رێگە دەگرێ لەکورتە بالآیی و بچووکی قەبارە، دادەنرێت بە پێداویستی گەشەی ئەندامی زاوزێ، یارمەتی سارێژبوونی برین ئەدات، رێگە دەگرێ لە رێژەیەکی زۆر لە تووش بوون بە کەم

خوێنی، لەبەر ئەوەی هانی هەندێ خەمیرەی ناو لاشەی ئەدات، شتێك دروست دەکات وەك ئەنسۆلین کە یارمەتی سوتانی شەکر دەدات لەلاشە.

کەم بوونی، ئەبێتە رێگر لە گەشەی منالْ، پوکانەوەی ئەندامی زاوزێ، دواکەوتنی پێگەیشتنی ئەندامی زاوزێ، سەرەرای ئەمەشدرەنگ ساریژبوونی برین.

دەست ئەکەوێت توتیا لە نانی تەواو ـ بندق ــ گۆشتی سوور ـ ماسی ـ هێلکە. جێگای ئاماژەیە مرۆڤ پێویستی بە (٦) ملگم رۆژانە بە توتیا هەیە.

ئەم جەدوەلە رێژەی توتیا لەو خواردەمەنیانە روون ئەکاتەوە:

جۆری خواردن لە هەر ١٠٠ گم	رێژەی توتیا بە ملگم
نانی تەواو	٥
دوولەپی ووشك	٢ـ ٥
بندق	٣ـ ٤
گۆشتی سوور و ماسی	١,٥ـ ٥
دەنکی تەواو	١,٥ ـ ٥
هێلکە	١,٥
نانی سپی	٠,٧

زیاد کردنی ئارەزووی خواردن

لە دەست دانی حەزکردن لە خواردن شتێکی سروشتی یە، توشی گشت کەس دێت لە گشت تەمەنەکانی ژیان، لە ژێر چەند هۆکارێکی گرینگ دایە، یەکێ لەمانە بەسە بۆلە دەست دانی ئارەزووی خواردن.

هۆکارەکان:

١- هۆکاری دەروونی.

٢- ڕاڕایی.

٣- قەلەق.

٤- خەم، هەروەها لە دەستدانی حەزکردن بە خواردن پەیوەندی بە کەم خوێنیشەوە هەیە.

کردنەوەی ئارەزووی خواردن بە دەرمان گیایی:

١- چای ئەنیسۆن: خواردنەوەی ئامادەکراوی ئەنیسۆن بە بەر دەوامی هەموو ڕۆژێ، ڕۆژی دووکوپ پاش ژەمی ئێوارەو خەوتنان،ئارەزووی خواردن ئەکاتەوەو یارمەتی نوستن ئەدات.

٢- پیاز: خواردنی پیازێکی قەبارەی وەك هێلکەیەك لە ژەمی ئێواران، بە هەمان شێوەکاتی نوستنئارەزووی خواردن ئەکاتەوە، ئەمە خۆراکە بۆلەش و ڕێخۆڵەکان پاك دەکاتەوە.

٣- مەعدەنووس: خواردنی مەعدەنوس لەگەڵ زەلاتە ئارەزووی خواردن ئەکاتەوە، لەگەڵ تێ بینی کردن کە نەهێڵرێتەوە لەناو ئاو لەبەر ئەوەی ڤیتامین (C) لە دەست دەدات.

٤- سیر: خواردنی سیر لەگەڵ ژەمە خواردنەکان بە بەر دەوامی (٤ـ ٥)لەت لە رۆژێك ئارەزووی خواردن ئەکاتەوە، کۆئەندامی بەرگری بە هێز دەکات دژ بە نەخۆشیەکان.

٥- نۆك: خواردنی بە بەردەوامی بە رێژەیەکی کەمەگەڵ ژەم خواردنەکان، زیادەرۆی نەکردن لە خواردنی لەبەر قورس هەرس کردنی، هەروەها رێژە یەکی زۆر لە خوێ کانزایی (کبریت ـ فۆسفۆر ـ پۆتاسیۆم ـ کالسیۆم ـ ئاسن)لە خۆدەگرێت.

٦- جاترە: خواردنی، یان تێکەڵ کردنی لە گەڵ خواردەمەنیەکان ئارەزووی خواردن ئەکاتەوە، لاشەبە هێز دەکات، بەرگری لەش بە هێز دەکات دژ بە نەخۆشیەکان.

٧- سرکە: بەکار هێنانی لەگەڵ زەلاتە ئارەزووی خواردن ئەکاتەوە، یان تێکەڵ کردنی بە ئاو، پاشان خواردنەوەی لە گەڵ ژەمەکان بە هەمان شێوەی پێشو ئارەزووی خواردن ئەکاتەوە.

٨- جاترە: خواردنی، یان تێکەڵ کردنی لە گەڵ خواردەمەنیەکان ئارەزووی خواردن ئەکاتەوە، لاشەبە هێز دەکات، بەرگری لەش بە هێز دەکات دژ بە نەخۆشیەکان.

٩- جاترە + پەنیر: خواردنی جاترەی هاڕاو لە گەڵ پەنیری سپی و نەعنا باشترین خۆراکە، کێشی مرۆڤ زیاد دەکات (بۆلاوازان باشە).

١٠ـ مۆز: خواردنی مۆز لاشەی مرۆڤ بە هێز دەکات و ئارەزووی خواردن ئەکاتەوە، یەك کیلۆ مۆز (١٠٠٠) یەکەی گەرمی بەلەش ئەبە خشێت، ئەمەش پێویستە بۆ کەسێك لە رۆژێك دا.

١١ـ رەشکە: پێش نانی خواردن کەوچکێکی بچووك لە رەشکەبە دڵانەکانت بکرۆژە و بیهارە، پاشان ئاوی بە سەر دا کەو بیخۆ.

١٢ـ نەعنا + رۆنی رەشکە: کەوچکێکی گەورە لە نەعنای تازە بکولێنەلە ناو یەك کوپ ئاو، پاشان کەوچکێکی گەورە لە هەنگوین، پاشان (١٠) قەترە، یان کەوچکێکی بچووك لە رۆنی رەشکە، ئەمە بنۆشە بە شلەتێنی لە هەر کاتێك لە بری چای و قاوە، ئەمە بە خێرایی ئارەزووی خواردن ئەکاتەوە.

کرم

کرم دەر ئەکەوێت لە منلاّن بە گشت جۆرەکانیەوە، ئەمەش بە هۆی تێکەلاّوی منالّ و ئاسان گوازرانەوەی بۆی، هەندێ جار ئەشێ بە هۆی خۆراکی پیسەوە بگوازرێتەوە بۆی.

جۆرەکانی کرم:

١- کرمی دەم بووسی: ئەم کرمێکی زۆر بچووکە نابینرێت بە چاو تەنها بە وورد‌بین نەبێت، ئەمە دەست نیشان ئەکرێت بە ئازمایشی پیسایی.

٢- کرمی دەزوولەیی: ئەم جۆرە لە بلاّوترین کرمەکانە، بچوکە رەنگی بەلای سپی دایە، درێژی نێرەکەی ٣ـ ٥ ملم، مێ یەکەی لە نێوان ٩ــ ١٢ ملم دایە، ئەبینرێت لەناو پیسایی. ئەم جۆرە کرمە خورانی کۆم دروست دەکات کاتی ئێواران و شەوان، ئەگوازرێتەوە لە رێگەی پەنجە، کاتێ کۆمی دە خورێنێ، لەبەر ئەوەی مێ کەی لە ئێواران، یان کاتی خەو هێلکە لە سەر دەوورووبەری کۆم دائەنێت، هەر لێرەوەش بۆیە پێویستە منالّ نینۆکی بکرێ، شوشتنی دەستیان دوای هاتنە دەریان لە ئاو دەست، پێش نان خواردن بۆ ئەوەی رێگە لە بلاّوبوونەوەی بگیرێ.

٣- کرمی سك: ئەمە گەورەترینی کرمە سپیە کانە، شێیان لوولەیی بە لای سپی دایە، درێژیەکەی ١٥ـ ١٧ سم، بلاّو بونەوەی لە رێگەی سەوزەو ئاوە.

٤- کرمی تاقانە: ئەمە پانە کرمە درێژیەکەی٣ـ ٦ مەترە، پێك دێت لە چەند گرێ یەك، مرۆڤ لە دەستی ڕزگاری نابێ تاك و سەرەکەی فرێ نەدات ئەمەش سێ جۆری هەیە:

١- کرمی تاقانەی بەراز: ئەمە توشی هەندێ لە گۆشت خۆرانی بە راز دێت.

٢- کرمی تاقانەی مانگا: ئەمە زۆر بڵاوە، ئەمەش توشی ئەبێ بە خواردنی گۆشتی نەکوڵاو، گۆشتێك بە تەواوی پاك نە کرابێتەوە.

٣- کرمی تاقانەی سەگ: بۆگەورەو مناڵ ئە گوازرێتەوەبە هۆی تێکەڵاویان لە گەڵ سە گ و پشیلە.

زیانەکانی تووش بوون بە کرم:

گەر توشی منالّبێتبیتاقەت دەبێت، منالّ ناو لوتی دەخورێنی، کەموکوری خواردن، هەست کردن بەسك ئێشە، توشی سك چونی تیژ، یان ووشك ئەبێت، هەست کردن بە سەر گێژی کەشەنك بوون، توشی کەم خوێنی ئەبێت.

بەڵام توش بوون بە کرمی سك زیانەکانی کەمترە تەنها ئەگەر رێژەیان کەم بێت، گەر زۆربێت توشی ئازاری سك و لە دەست دانی خواردنئەبێت. هەروەها کرمی تاقانە کە نازانرێت تەنها بە ئازمایشی پیسایی نەبێت، توشی لە دەست دانی خواردن ئەبێت، ئازار لە سك، زیادبوونی خواردن.

چارەسەر:

١- پێویستە لە سەر خاوەن نەخۆش راوێژ بە پزیشك بکات کاتێ کرمی بینی، بە تایبەت کاتی لە گەڵ بوونی کرم گەشەی نە خۆش دواکەوتبێت.

٢- پاش ئازمایشی گەر دیاری کرابوو جۆری کرمەکە پێویستە دکتۆر چارە سەری پێویستی بۆ بنوسێ و، نەخۆش چارەسەرەکە وەربگرێت.

٣- چارەسەر، کار لە کرمەکان دەکات، پیسایی شل ئەکات ئەمە یارمەتی دەرچونی ئەدات لە گەڵ پیسایی.

٤- پابەند بوون بە ئامۆژگاری دکتۆروە ئەوەی پەیوەندی بە چۆنیەتیخواردنی دەرمانەوە هەیەوە پێویستە بدرێ بە خانەوادە، دووبارە بکرێتەوە پاش دوو هەفتە.

٥- سوربوون لە سەر پیادەکردنی بنەمایی پاك و خاوێنی بۆ ئەوەی رێگە لە بڵاو بوونەوەی بگیرێ.

چارەسەر بە دەرمان گیایی:

١- سیر: چەند سەرە لەتی سیر بکوڵێنە لە ناو کەمێ ئاوبۆ ماوەی (٢٠) دەقیقە، ئەمە وەربگرە بەیانیان لە خورێنی، خۆگرتن و نەخواردنی خواردن تاك و نیوەڕۆ، ئەمە دووبارە بکەرەوە، بۆ ماوەی سێ رۆژلە سەر یەك، بەمە کرمەکان فرێ ئەدەیت.

٢- سیر + شیر: کوپێك شیر + (١٠) لەت سیر بیان کولێنن پاشان بە بەکار هێنانی هۆقنەی کۆم پاش شلەتێن بوون، بەمە کرمەکان ئەمرن و لە گەڵ پیسایی دێنە دەرەوە.

٣- سرکە ـ سرکەی سێو: خواردنەوەی سرکەی سێوکەوچکی لە گەڵ کوپێك ئاولە خورێنی بە یانیان، گشت جۆرەکانی کرم دەکوژێ، خواردن ناخورێت تا ك و نیوەڕۆ، ئەمە دووبارە بکەرەوە بۆ سێ رۆژ یەك لە دوای یەك.

٤- چای سەرخەس: گەر بینۆشی لە خورێنی پاش شیرن کردنی بە شەکر، کرم دەکوژێ وفرێ ی ئەداتە دەرەوە، نابێت بەکاربهێنرێت بۆ ئافرەتی سك پڕ.

٥- جاترە + هەنگوین: جاترە بکوڵێنە، لە گەڵ هەنگوین بیخۆوە لە خورێنی ئازاری سك ئەشکێنێ کرم فرێ ئەداتە دەرەوە.

٦- پیاز + هەنگوین: چەند پارچە پیازێکلە کوپێك ئاودابنێ بە درێژایی شەو، پاشان بیپاڵێوە، ئەمە بدە بەمنداڵ پاش شیرن کردن بە هەنگوین، ئەمە دووبارە بکەرەوە هەموو بەیانیەك تاکو منداڵەکە لە کرم پاك ئەبێتەوە.

٧- زەیتی بندق: خواردنی کەوچکێکی بچووك رۆژانە لە رۆنی بندق لە خورێنی بۆ ماوەی (١٥) رۆژ یەك لە دوای یەك کرمی تاقانە فرێ ئەداتە دەرەوە

لەبار چوون (اجهاض)

ئەم نەخۆشیە دەکرێت بە دووبەشەوە:

١- جێگیر کردنی سك پڕی، ڕێگە گرتن لە لە بار چوون.

٢- لەبار بردن لە بەر هۆی (ڕێگە دراو لە لایەن ئاین و ئە خلاق و تەندروستی) ئەمەش بە بەکار هێنانی هۆکار.

هۆکارەکانی لە بار چوون:

- نەخۆشی کە بلاوئەبێتەوە ـ ئەنفلونزا ـ مەلاریا ـ هەوکردنی جگەر.
- پلەی گەرمی بەرز ـ گۆڕانی جینەکان ـ نە گونجانی (RH)ی ژن و مێرد.
- کۆئەندامی ئەندامی زاوزێ ئامادەنیە بۆ دووگیانی.
- هەوکردنی ڕەحم ـ تیشك.
- ژەهراوی بوونی خۆراکی ـ یان دەرمانی.

نیشانەکان:

ئازار لە خوار سك ـ دەرچونی خوێن لە ڕێرەوی منالْ بوون.

چارەسەر:

- پێدانیG/Wو N/S.
- پێدانی پەرمەنگەناتی پۆتاسیوم ئەمە خەتەرە گەربە هۆی کون بوونی ڕەحمەوە بوو.

ـ چەند هۆکارێ بۆ ئەوەی لە بار چوون ئەنجام بدرێت.

- ببێتە هۆی لە ناو چوونی دایك بـە هـۆی (نەخۆشـی دڵ ـ بەرزبوونـەوەی (توتر) ی خوێن بەردەکان ـ وەستانی گورچیلەی تیژـ یان سیەکان ـ یان شەلەلی. ..
- هۆکاری دەروونی و کۆمەڵایەتی خەتەر.
- شێر پەنجەی خوێن (لوکیمیا) ـ یان شێرپەنجەی (مەمك ـ لیك).
- دۆزینـەوەی گـۆرانی کۆرپـە، ئەمـەش پزیـشك بریـار دەدات پێویـستە لەباربېرێت، یان نا.

ئەوانەی کە بە سوودە بۆ چارەسەری لە بار چوون

- گیای تووردك (دەم کراوەکەی بەساردی بنۆشرێ).
- ایکیدنیا، رەگی انجبار (کولاندنی رەگەکەی)، پـێ شـێرە (ئەمـە بـۆ زۆر نەخۆشی ئافرەتان بەکار دەهێنرێت وەك نـارێکی بێنوێـژی، دەردراوی دۆلان، لـەبار چوونی دووبارە) بەم شێوەیە بەکار دەهێنرێت (کەوچکێکی گـەورە لـە گیـا وشـك کراوەکەی + ٢٥٠ سی سی ئاو بیکولێنە سێ ژەم ئەمە بنۆشە بـە دابـەش کردنـی بەسەر ژەمەکان.

ئاو بەندی (استسقاء)

بریتی یە لە کۆ بوونەوەی ئاوی زیاد لە نێوان پەردەی پریتونی و ماسولکەی سك.

هۆکارەکان:

- ئەو هۆکارانەی پەیوەندی بە کۆ ئەندامی میزەوە هەیە ـ وەك هەوکردنی گورچیلە.
- زیادی پەستان بە هۆی بە مۆم بەدوونی جگەر، یان گیرسانەوەی خوێ (تخثر الدم).
- نەخۆشی سپڵ.
- نەخۆشی وورەمی شێر پەنجە.
- حاڵەتی داهێزرانی دڵ ـ یان لە ناوچوونی جگەر.

ئاو بەندی ئەمانە ئەبنە هاوەڵی:

داهێزرانی دڵ ـ نەخۆشە گورچیلە ـ کۆ بوونەوەی ئاو لە سکی ـ نیشانەی قورسی هەرس کردن ـ نەفەس تەنگی.

چارەسەر:

- رەچاو کردنی ئامۆژگاری (کەم بەکار هێنانی خوێ ـ وەرگرتنی میز پێکەرەکان ـ بەکار هێنانی پرۆتین ـ خەپلەی فەوار (ستراپ پۆتاسیوم).

- وەر گرتنی گژووگیای تایبەت:

- تۆوی کەرەوز (دەمی بکەو وەك چایی بینۆشە، میز پێکەرە ـ دەرکەری ئاوە).

- گەلاو ناوکی فاصۆلیا (دمی بکەو بە ساردی بینۆشە لە خورێنی).

- ڕەگی گژووگیایی شمرە (دەمی بکە تاکو دەم ئە کێشێت وەك چای بینۆشە بە یانیان و ئێواران).

- ڕەگی گەغە شامی، بە سووده بۆ رملّی گورچیلە، بیکولێنە لە ئاو دا دای بنێ تاك و دەم ئە کێشێ پاشان پاکی بکەرەوە و بەردەوام (٤) کوپ لەم ئاوە بنۆشە بە بەردەوامی.

- اکلیل بو قیصی: ئەمە بە سووده بۆ دەر کردنی ئاو لەناو لاشەوە دەرکردنی لە گەڵ میز (ئامادەکردنی: (١٠)گم لە گوڵی اکلیل بو قیصی + (٢) کوپ ئاوی گەرم دەمی بکەو بیپاڵێوەرۆژانە (٣) فنجان بنۆشە.

- گەلای کەلەم: (وورد کراوی گەلای کەلەم + سرکە + ڕۆنی زەیتوون + خوێ) وەك زەلاتە بیخۆ.

- تووکلی بەیلەسان: (لە ئاو دا بیکولێنە تاك و نیوەی بە هەوا دادە چێت پاشان بیپاڵێوە ڕۆژانە (٦) کوپ بنۆشە.

بەربونی با

مەبەست لە دەر چوونی بایە لە کۆم بە بێ ویستی مرۆڤ

هۆکارەکان:

- نەخۆشی (برین ـ هەوکردن ـ نەخۆشی جگەر ـ ریخۆڵەکان).
- زۆر خواردن و خواردنەوە زیاتر لە پێویست.
- پێدانی خۆراك لە سەر خۆراکبە تایبەت لە لای منالّ.
- بوونی کرم ـ و مشەخۆر.
- شل بوونی ماسولکەی کۆم بە هۆی (نەخۆشی ـ سێکسی نابە جێ).

چارەسەری گژووگیایی:

- ڕۆنی قەنەفلّ ـ ٤ قەترە ڕۆژانە ـ بە کلّۆیەك شەکر.
- شیری بزن پاش نان خواردن.
- پابەندبوون بە لەسەر خۆی خواردن وخواردنەوە ـ پاڵ نەدانەوە پێش هەرس بوونی خۆراك.
- بە سوودە بۆ گەورە: خواردنی هەندێ کەسوون ـ سرکە ـ تەر خوون ـ کریفون.

بێتاقەتی

بریتی یە لە کەم توانای لاشە بەرامبەر پێداویستیەکانی ژیان، نەتوانین بە هەڵسان بە ئیش و کاری ڕۆژانە، شەکەتیەکی زۆر لە بەرامبەر هەر ئیشێك مرۆڤ پێ هەستێت.

هۆکارەکان:

کەم خوێنی ـ کەمی ئۆکسجین ـ لاوازی ماسولکەکان.

بە هۆی چی ڕووئەدات:

کەم وکوڕی هەرس کردن ـ تەمبەڵی بیرو هۆش نە بوونی تەرکیز ـ بریني گەدە ـ بەرزی پەستانی خوێن.

چارەسەر:

١- گوشراوی گیایی گەزگەسکە: بە سوودە بۆ حاڵەتی بیتاقەتی و نوێ کردنەوەی جوڵەی گەنجان، بۆ حاڵەتی بیتاقەتی گشتی لە بەر ئەوەی دەوڵەمەندە بە ئاسن و کبریت و کالسیوم و پۆ تاسیوم.

٢- مەعدەنوس: خواردنی بە سوودە بۆ حاڵەتی بێتاقەتی لەبەر دەوڵەمەندی بە ئاسن ـ کلس ـ مەگنیسیوم ـ صۆدیوم ـ پۆتاسیوم ـ ڤیتامین (A,B,C).

٣ـ سێو: گوشراوی سێوی تازە ئەبێتە هۆی چارەسەری بێتاقەتی لاشەیی و دەروونی، کە لە ئەنجامی ماندووبوون توشت ئەبێت.

٤ـ تۆری ڕەش: زۆر بە سوودە بۆ حاڵەتی بێتاقەتی گشتی، ئازاری ماسولکەکان، بۆ چارەسەری ماندووبوونی لاشەیی و بیرو هۆش, لەبەر ئەوەی پێك هاتەی کبریت و ڤیتامین بی وسی تێدایە.

٥ـ کوپێك لە گوشراوی گێزەر بە یانیان لە خورێنی زۆر بە سوودە بۆ حاڵەتی بێتاقەتی و لاوازی گشتی.

٦ـ سێ پیاز وورد بکە بیان کەرە ناو یەك لیتر ئاوی سارد، بیکولێنە بۆ ماوەی (١٠) دەقیقە، پاشان دوو کەوچك هەنگوینی بۆ زیاد بکە پاشان بیپاڵێوە لە شوشەیەك دا بیپارێزە کوپێك پێش نان بە یانیان و کوپێك پێش نان ئێواران بینۆشە.

مێ کووتە

نەخۆشیەکی کوشندەیە، هۆکارەکەی ڤایرۆسە.

نیشانەکان:

لەرز ـ بەرزی پلەی گەرمی ـ پەڵە پاشان گرمژنە درووس ئەبێت ـ نوودبە بە جێ ئەهێلێت پاش چاك بوونەوەی نەخۆش ـ گەر لە چاو دا رووبداتئەبێتە هۆی کوێر بوون ـ دووەم جار توش بوون دەرنا کەوێت.

- بڵاو ئەبێتەوە بە وورده تف و دەست لێدان ـ ئەمێنێتەوە لەناو خوێن ـ لە ناو بلۆقی پێست ـ ناو پۆشی ناوەوە.
- ئەم نەخۆشیە لە زستان دا زیاد دەکات ـ هەمووکەسێ توشی ئەبێت.

نەخۆش توشی زیاد لێدانی دڵ ئەبێت ـ ئازارۆی گشتی ـ ئێسك توشی پەککەوتن دێت ـ لە گەڵ دواکەوتنی پیسایی و میز.

- ئەوەی پێویستە ڕەچاو بکرێت و پێ ی بدرێت :
- حەمامی هەڵمی ـ لە گەڵ داپۆشینی پێست.
- خومرەی بیرە (کەوچکێ + کوپێك ئاو) سێ ژەم رۆژانە بخورێت.
- شوشتنی چاو بە گیراوەی ترشەلۆکی بوریك (حمض بوریك).
- هەڵسونی دەم و چاو بە شیر بۆ لابردنی جێگای ماوەی نودبەێ مێکوتە.
- گەر منالّ توشی مێ کوتە بوو پێویستە لاقەکانی لە خەنە بگیرێت.
- وە بە شێوەیەیەکی گشتی پێویستە:
- پارێز لە سکچوون.
- وەرگرتنی کەڵەشاخ.

- وەرگرتنی شروبی هەنار ـ سپیناغ ـ ئاوی جۆ ـ بادەم.
- ئاوی کزبرە بکەرە چاوت.
- پاش نەمانی پلەی گەرمی نەخۆش , زۆر شوشتنی نەخۆش.

لاوازی سەرجێ یی

هۆکارەکان:

کۆمەڵە هۆکارێك ئەبنە هۆی توش بوون بە لاوازی سەر خێ یی (سێکس) ئاماژەی پێ ئەکەم لە گەڵ چارەسەری.

* قەڵەوی: کاریگەریەکی نێگەتیڤیانەی هەیە لەسەرهەموو لاشە بە تایبەت لە بواری سێکس، سێکس لاواز دەکات، بۆیە پێویستە کێشت دابە زێنیت.

* نەخۆشی شەکرە: ئەنجام دانی کاری سێکسی لاوازە، لەلایەن تەوش بوان بە نەخۆشی شەکرە، خۆراك ڕۆلێکی گەورە ئەگێرێت بۆ چارەسەری ئەم حاڵەتە، پۆتاسیوم یارمەتی گێرانەوەی ئەم لاوازیە ئەدات، بۆ یە پێویستە گرینگی بدەین بەو خۆراکانەی کە پۆتاسیومیان تێدایە، بە مەرجێ گەشە پێدەر نەبێت، وەك شلەی سەوزە، کەرەوز، مەعدەنوس، کولەکە، لۆبیا.

* ئەستوور بونی پرۆستات: ئەستور بوونی هەر ڕژێنێك کە دەردراوی ئاوی مەنی دەر ئەدات، ئەبێتە هۆی لاوازی کرداری سێکسی، بۆیە پێویستەگرینگی بەو ترشە چەوریانە بدەین کە زۆر چڕ نین، لەوانە: ڕۆنی جگەری حووت - گێزەر - کشمیش - هلیون - هێلکە - خۆخ - مەعدەنوس - پەتاتەی شیرن - لە گەڵ گرینگی بەرێژەی ڤیتامینی (A - C - F) کۆمەڵەی (B)وە بە تایبەت ڤیتامین (E) کە لە پەلکی گەنم و پۆڵکەو فول سودانی دا هەیە.

*جۆری خۆراك و کەم وکوڕیەکەی: پێویستە ئەم خۆراکانە زۆر بخوات (شیر - هێلکە - گۆشت - ماسی - باڵدارەکان - ڤیتامینات بە هەموو جۆرەکانی کە لە سەوزەو میوەدا هەیە).

خۆپارێزی لە مانە (شەربەتی تمر هیندی ـ ڕۆنی لۆکە ـ پۆلکە).

* ڕاڕای و ترس و دڵە راو کێ: بە تایبەت لە تەمەنی پیری دا.

* بێتاقەتی زۆر ئەنجام دانی سەر جێ یی.

* سەر جێ ی ڕێگە پێنەدراو (زینا) ـ تێکەڵاوی ژن و پیاو ـ سەر جێ یی لە کاتی بێ نوێژی لە شوێنی دۆڵان.

* ئەو دەرمانانەی لە کاتی بەکار هێنانی ئەبێتە هۆی لاوازی سەر جێ یی:

زانایانی دەرمان ڕوونیان کردۆتەوە کە کۆمەڵێك لە دەرمانە پزیشکیەکان کە بۆ چارەسەری نە خۆشیە درێژ خایەنە کان بەکار دەهێنرێت، ئەبنە هۆی کەم کردنەوەی ئارەزووی سێکسی لە لای مرۆڤ. هەر بۆیە ئامۆژگاری دەکرێن سەردانی پزیشکی پسپۆر بکەن بۆ تاوتوێ کردنی ماکەکانی ئەم دەرمانانە، کە ڕوون بۆوە کە هۆی لاوازی هۆکارەکەی ئەم دەرمانانەیە، پێویستە ڕێژەی پێدانی کەم بکرێتەوە، یان بگۆردرێت بە دەرمانێکی کەم زیانتر لە سەر سێکس. سەرەڕای ئەمەش چارەسەر کردنی لاوازی سێکسی بە دەرمان جگە لە دەرمانە درێژ خایەنە کانی خۆی.

ئەم دەرمانانەی خوارەوە کار دەکەنە سەر لاوازی سێکس :

- دەرمانی دژی خەمۆکی: گەورەترین ئەو دەرمانانەی بەکار دەهێنرێن بۆ چارەسەری خەمۆی کار دەکەنە سەر لاوازی سێکس، لە بەر ئەوەی دەبنە هۆی کەم کردنەوەی لیبید، دواکەوتنی فرێ دانی تۆو لە لای پیاو، کەم کردنەوەی چالاکی ئاوگە سێکسیەکان لە لای ئافرەت.
- دەرمانی دژی بریتی گەدە: ئەبنە هۆی لاوازکردنی کرداری سێکسی، دروست کردنی ئازار لە مەمکی ئافرەتان.

- دەرمانە میز پێکەرەکان ـ ئازار شکێنەکان: ئەم دەرمانانە ئەبنە هۆی کەم کردنەوەی ئارەزووی سەر جێ یی لەلای نێروو مێ.

ئەوانەی سەر جێ یی بە هێز دەکەن:

- دوور کەوتنەوە لە ڕێگە پێنەدراوەکان.
- ئەنجام دانی سەر جێ یی پێش بەرەبەیان ـ وەرزش.
- هاتوو چۆ لەناو هەوایەکی پاك.
- خواردنی ئێوارە سوك بێت و بە ئاسانی هەرس بکرێت.
- ئاو هەوایەکی باش لەگەڵ جەوی ژوور پێش نوستن.
- چەورکردنی تووڵ بە بنەوشە سێکس بە هێز دەکات.
- ئەم خواردنانەش سێکس بە هێز دەکەن (سێو بە تۆپکڵەوە ـ خورما ـ گوێزی هیندی ـ پیاز ـ ئەناناس ـ مەعدەنوس ـ تۆوی کەتان ـ مرەبای هەناری شیرن ـ زەعفەران ـ میسك ـ نۆك ـ کاهو ـ عنبر ـ ماستی مانگا).

چارەسەری بۆ لاوازی سەر جێ یی:

- (١٠٠) گم لە تۆوی کودو + (١٠٠) گم لە تۆوی کاڵەك پاش هارینیان و تێکەڵاوکردنیان بە هەنگوینی ئەصڵ (پاش نان فنجانێك بنۆشە).
- شیری بزن + ئاو (زۆر بکوڵێنە) + رۆنی مانگا (رۆنە کەرە) + هەنگوین.
- گەنمی برژاو + خەمیرە....(سێ ژەم کەوچکێ بۆ هەر ژەمێك).
- ماست ـ شیر (سێ کوپ ڕۆژانە بنۆشە).
- هەندێ چڵە پۆپەی کەرەوز ووردبکە + هەندێ شەکری بۆر لەگەڵ تێکەڵ بکە + بیکەرە قاپێك کە یەك لیتر ئاوی گوشراو ی ترێ ی سپی تێ دابێتەوە

بیهێڵەردوە دوای تێکەڵاو کردنیان بۆ ماوەی (٤٨) کات ژمێر لە گەڵ ڕاوەشاندنی بە باشی، پاشان کوپێکی بچووك لەم گوشراوە پێش ژەمی نیوەرۆ، پاشان پێش ژەمی ئێوارە، ئەمە دووبارە بکەرەوە بە پێ یی پێویست.

بۆ کەم کردنەوەی زۆری ئارەزووی سێکس:

کەوچکێکی بچووك لە تۆوی کەرەووز بکە ناو کوپێك ئاوی سارد، بیکوڵێنە بۆ ماوەی (٣) دەقیقە و دەمی بکە بۆ (١٠) دەقیقە، پاش پاڵاوتن کوپێك لە کوڵاوە پێش ژەمی بەیانی بنۆشە لەگەڵ کوپێك پێش ژەمی ئێوارە، شیرنی بکە بە هەنگوین، ئەمە بۆ (١٥) ڕۆژ بەکار بهێنە، دووبارەی بکەرەوە بە پێ یی پێویست.

سوتان

بریتی یە لە ئافاتێك، كە گەرما بـە جـێ ی نـەهێلێت لەسـەر لاشـە، سـوتان رووئەدات بە هۆی ئاگر ـ كارەبا ـ مژادی كیمیاوی سوتێنەر.

سوتانی تیژ ئەمانەی لە گەڵ ئەبێت:

ـ ئارەقەیەكی سارد.
ـ زیاد لێدانی دڵ.
ـ ئازاری جۆراو جۆر.
ـ دابە زینی پلەی گەرمی لەش.

فریاگوزاری سەرەتایی لە كاتی توش بوون بە سوتان:

– لابردنـی پۆشـاكی سـوتاو ـ مـژادی پەیوەنـد بەمـە: وەك كـات ژمێـر و ئەلقەوچاویلكە.
– بەكار هێنانی رۆنی زەیتون (شوێنی سوتاویەكەی پێ چەوربكە).
– ماسـت + نـشاء+ رۆنـی زەیتـوون ... وەك مەرهـەم بیخـەرە سـەر شـوێنە سوتاوەكە.
– فازەلین (رۆنی لۆكە) + گلیسرین ... چەورکردن پێ ی.
– سپێنەی هێلە بیخەرە سەر سووتاوەكە.
– رۆنی گەرچەك زۆر بەسوودە بۆ گشت سوتاویەكان.
– لە گەڵپێدانی ئاو ـ پاراستنی لە گانگرین.

ئەوەی تاقی کراوەتەوە بۆ کەم کردنەوەی ئازاری سوتان:

- پەتاتەی خاو بنجرێت و بخرێتە سەری.
- سرکەی سێو پێ ی چەور بکرێت.
- گوشراوی سلق.
- هەنگوین چەوری بکەی پێ ی.
- هێلکەو صابونی غار... بۆ سوتان.
- ڕۆنی گەرچەك (٢) + سپیداج (١) بکرێتە هەتوان پێ ی چەوربکرێت ئێواران.

دووگیانی و منالْ بوون

نیشانەکانی سك پڕی:

وەستانی بێنوێژی، دلّ تێکهەڵهاتنی بە یانیان، گەورەبوونی مەمك، گۆڕانی ڕەنگیان، گەورە بوونی سك، هەست کردن بە جولّە (دوای چوار مانگ)بیستنی لێدانی دلّ و جولّەی دەستەکانی.

نەخۆشیەکانی دووگیانی:

لەبار چوون ـ ژەهراوی بوون ـ گۆزانی کۆرپەـ چەوری سك ـ گەر هێلکە لەناو ڕەحم جێگیر بوو ئەوا دووگیانی سروشتی یە، یان هەندێ جار دروست بوونی کۆرپە لە دەرەوەی ڕەحم ڕووئەدات.

ئەوەی دووگیان پێویستە لە یادی نەکات:

خوێ (بەرێژەیەکی مام ناوەند)ـ ئاسن ـ ڤیتامینات ـ ڕێك خستنی خواردن و خواردنەوە ـ شیر ـ پاراستنی خۆراك لە پیس بوون ـ وەرزشێکی مامناوەند ـ پروتینات (پەنیر ـ گۆشت ـ ماسی ـ هێلکە)، گەشە پێدەرەکان وەك (پەتاتە ـ مەعکەرۆنی ـ گەنمەشامی. . .) ڕیشاڵەکان وەك (زەلاتە ـ سەوزەکان)و کالسیوم و ئاو و سەوزەمەنیەکان وەك (چەق چەقە ـ سپیناغ ـ کاهو).

ئەوەی پێویستە لە سەر ئافرەتی دووگیان ڕۆژانە بیخوات:

- پەنیر (دووپارچە).
- (١٠٠)گم گۆشت ـ ماسی.
- کوپێك شیر.

- ساوەر ـ نیسك ـ نۆك ـ لۆبیا.
- کالسیوم بە گشتی (٢٠) گم.
- ئاو (بۆ دایك و کۆرپە ـ بۆ دەرکردنی نیشتوو خوێەکان ـ بۆ هـەوکردنی میز)بەر دەوام (٨)کوپ رۆژانە.
- شلەمەنیەکان ـ گوشراوی میوە...

ئەوەی ئەبێتە هۆی لە بار چوون:

- شەربەتی بەرسیلە.
- گەرچەك.

ئەوەی بە سوودە بۆ دووگیان:

خورما ـ شملّی ـ هەنجیر ـ میّوژ ـ هارِاوەی جاترە ـ لیمۆ ـ یانیسۆن.

منالّ بوون:

مەبەست لە منالّ بوون جیابوونەوەی کۆرپەیە لە دایك پاش (٢٨٠)رۆژ.

منالّ بوون دەست پێدەکاتبە گرژبوونی منـالّ دان، ئەمـەش (١٨) کـات ژمێـر دەخایەنێت و لە دایك جیائەبێتەوە، سەری کۆرپە یەکەم جار دەر ئەچـێت (ئەمـە حالّەتی سرووشتی یە)، هەندێ جار پێچەوانەیە کە ناسروشتی یە.

زوومنالّ بوون:

- گەلّای هێرۆ ـ رۆنی مانگا + هەنگوین (چەورکردن ـ خواردن).
- زۆر لە ڤیتامین (و) کە لە گەنم و رۆنی ناوکەکان، گەلّاسەوزەکان دا هەیە.
- هلیون ـ یانیسون + هەنگوین.

ئەوەی بە سووده بۆ دووگیان و شیر دەر:

هەنجیر ـ خورما ـ شملّی ـ جاتره ـ لیمۆ ـ هلیـون ـ پرتـەقالّ ـ مەعـدەنووس ـ گێزەر ـ گوێز ـ رەشکه ـ کەرەوز ـ فاصۆلیا ـ هاڕاوەی کڕاویا ـ کشمیش ـ مـۆز ـ بادەم.

خۆی دوور بگرێت لە:

گەر چەك ـ باینجان:

زیاد لێدانی دڵ (خفقان)

هۆکارەکانی زیاد لێدانی دڵ:

- زۆر ماندووکردنی ماسولکە زیاتر لە توانای خۆت، یان قەڵەویەکی زیاتر لە سروشتی.
- زوو ئیش کردن، کەمووکوڕی و ترسان.

وەرگرتنی بێهۆش کەرەکان، یان ئازار شکێنەکان ـ جگەرە ـ رووئەدات لە لایەن وەرزش وانان.

بۆکەم کردنەوەی زیاد لێدانی دڵ :

- کوپێك لە ئاوی لیمۆ کە شیرن کرابێت بە شەکر.
- حب الهال (٣) گم + بۆ کوپێك ئاوی گەرم دەمی بکە وەك قاوە بینۆشە رۆژانە (٣) کوپ بەردەوامی.
- دەم کراوەی گەڵای کەلەم + بەیبون.
- جوینی تۆپکڵی لیمۆ، یانخەبی کالسیوم.

سەر لە گێژەوە هاتن (دوخة)

هۆکارەکان:

- سەیر کردنی جوڵەی خێراو جۆراو جۆر، لە ناو ئاو یان سەفەری ووشکانی یان هەوایی.
- ژەهراوی بوون بە خواردنەوەی نە گونجاو بۆ لاشە، یان بە هۆی دەرمانی بێهۆش کەر، یان بە هۆی جگەرە.
- نە خۆشی لە چاو، یان لە خوێن.
- هەوکردنی دەماری بیستن.
- هۆکاری گشتی نزیکە لە هۆکاری سەر ئێشە، چارە سەری لەو نزیکە.

باشترین ڕێگای چارەسەر:

- پاك کردنەوەی لاشە.
- خواردنەوەی ئاوی جۆ ـ تەمەر هیندی ـ هەڵمژینی بۆنی کزبرە و مۆرد و سرکە، ڕۆنی بنەوشە، شروبی لیمۆ ـ ئاوی هەنگوین، شوشتنی لاقەکان بە سرکە.

ئەوەی سەر گێژ بوون کەم دەکاتەوە:

- پرتەقاڵ خواردنی و خواردنەوەی گوشراوەکەی ـ خورما ـ دەم کراوی تەمر هیندی ـ ریحان ـ ترۆزی ـ هاڕاوەی کزبرە.
- (لیمۆ + خوێ) لە خورێنی.
- جوینی حب الهال پاش هەر ژەمە خواردنێك.
- دەم کراوی گوڵی گێوژ: ڕۆژانە سێ کوپی بچووك بنۆشە.

- (٣٠) گم گولّی گێوژ + (٣٠)گم بقله الملك + (٣٠) گم گەلاّی زنبق وادی + (٣٠) گم گولّی وزال: سێ کەوچکی بچووك لەم تێکەڵەیە بکاتە سێ کوپ ئاوی کولاّو لە ماوەی (٣)دەقیقە، دەمی بکە بۆ ماوەی (١٠) دەقیقە، پاش پاڵاوتنی کوپێك پێش هەر ژەمە خواردنێك بنۆشە، بۆماوەی سێ هەفتە بەر دەوام بە.

- (٥٠) گم ترنجان + (٥٠) گم لە گولّی بەیبون. سێ کەوچکی بچووك بکەرە سێ کوپ ئاوی گەرم لە ماوەی (٣) دەقیقە، دەمی بکە بۆ ماوەی (١٠) دەقیقە، سێ ژەم هەر ژەمێك کوپێك پێش نان بنۆشە بۆماوەی سێ هەفتە بە بەر دەوامی.

نەزۆکی ژن و پیاو

بریتی یە لە نەپیتانی هێلکەی ئافرەت، بـە مانایـەکی تـر درووسـت نـەبوونی کۆرپە لە سکی ئافرەتێ کە شوی کردبێت.

هۆکارەکانی نەزۆکی ئافرەت:

- لاوازی کۆ ئەندامی زاوزێ.
- گیرانی ملی منالّ دان.
- هەوکردنی دریژ خایەن، بـەر دەوام دەر دانـی دەردراو، خـوێن بـەر بـوون، هەوکردنی دۆلّان.
- کەموکوڕی کاری ڕژێنە.
- ژەهرراوی بوون، نەخۆشی درم.
- جگەرە کێشان، خوگری بە مەی.

لە لایەن پیاو:

نە گەیشتنی تۆو بۆ ناو ڕەحمی ئافرەت ـ نە بوون، یـان لاوازی تۆوی ئەستوور بوونی ڕژێنی پڕۆستات ـ هـەوکردنی گـوون ـ نـە خۆشـی درم ـ لاوازی سێکس ـ هەندێ نەخۆشی وەك سفلس و سیلان.

هەندێ ڕێگای چارەسەر:

- گرینگی دان بە تەندروستی گشتی ـ حەسانەوە ـ نەرم و لە سەر خۆ.
- چارەسەری ئەو بەر بەستانەی ئەبنە هۆی نەزۆکی (سـیلانی دۆلّان ـ ئـەوەی پەیوەندی بە پیاوو ژنەوەهەیە).

- چاك كردنی ژەمی خواردن كه رێژەیەكی باشی له ڤیتامین (سی) تێدابێت.
- به هێزكردنی لاوازی سێكسی له لایەن پیاو.
- پیاز ـ دەم كراوی هلیون.
- زەلاتەی سەوزە.
- گوشراوی گێزەر ـ واز هێنان له مەی ـ مژاده بێهۆشكەرەكان.
- چاك كردنی خۆراك ـ نوستن ـ وەرزش ـ ئاو هەوای تێدامانەوە.
- بادەم ـ گوشراوی گێزەر + هەنگوین ـ زەنجەفیل.
- بەكار هێنانی بۆن خۆشكەر (معتر).
- رۆنی گەنم ـ زەردێنەی هێلكه ـ تەماته ـ گەلای سەوز ـ خورمای (عەجوەو بسر) ـ رۆنی تۆوی كاهو.

نقرس (داء الملوك)

ئازارێکە توشی جومگە ئەبێت، دەست پێدەکات لـە خـوارەوەی پێـەکان تـاکو ڕان، ئەمە زۆرتر توشی ئەوکەسانە ئەبێت زۆر دانیشتوون و مانـدوونین، زۆر ئـەنجام دانی کرداری سێکسی بە گەدەی پڕ، ئەستور بوونی پەنجەگەورەی لاق لە گەڵ ئـازار دەر ئەکەوێت.

ڕێگای پاراستن و چارەسەر:

وەرزش ـ جوڵەو وازهێنان لە زۆر دانیشتن ـ کەم کردنەوەی کێش و چەوری زیـاد لە پێویست.

- ئەوانەی لە تووش بوو بەم نەخۆشیە قەدەغە دەکرێت:

گۆشت ـ هێلکە ـ پەنیری چەور ـ سپیناغ ـ نیسك ـ مەی.

- گرینگی بەم خواردنانە بدات:

- هەرمێ ـ کوزەڵە ـ فاصۆلیا ـ محلب، کەمادەی چەق چەقە ـ یاسمین ـ ماست ـ میوە.
- کوڵاوەی تووێکڵی سێو زۆر بە سوودە بۆ نقرس.

- ئەوەی بۆنەخۆشی نقرس بە سوودە بە شێوەیەکی گشتی:

- کـوڵاوەی نەسـرین ـ گـەڵای تـوودرك ـ پیـاز بـەزۆری ـ چـەق چـەقە ـ چەورکردنی بە ڕۆنی زەیتون.
- دەم کراوەی تۆوی کەڕەوز ـ گەڵای بەیلسان.
- بەکار هێنانی کەمادەی گەرم ـ وەرگرتنی پیسایی شل کەڕەوەکان.

پێویستە دوور کەوێتەوە لە:

- چارەسەری کیمیاوی وەک (ئەسپرین و دژە زیندەکانتەنها لە کاتی پێویست بەکار دەهێنرێت).
- ڕێك خستنی کاری گورچیلە.
- کەم کردنەوەی ترشی میز و مژادی زلالی.

جگەرە کێشان

پێشەکیەکی مێژووی:

جگەرە کێشان زیادی کرد بە شێوەیەکی خێرا، لەکاتی شەڕی یەکەمی جیهانی، یەکەم کەس کە دۆزیەوە (کریستوف کولومبس)ئەمەی بینی لە هیندیەکان دووکەڵی توتنیان دوای سوتاندن هەڵ ئەمژت. ئەمە سەری سورماندوو گوازتیەوە بۆ ئەورووپا.

هۆکارەکانی جگەرە کێشان :

- بە شێوەیەکی گشتی کۆمەڵگا کاریگەریەکی زۆری هەیە لەسەر گەنجان کە دەست دەنە جگەرە کێشان.
- گەنجان بۆیە جگەرە دەکێشن وای دادەنێن جگەرە کێشان نیشانەی پیاوەتیە، گوایە ئەمە گەورە بوونیان دەردەخات.
- کچانیش بۆیە جگەرە دەکێشن گوایە وەك وەسیلەیەکە بۆ دەر کەوتنی راستگۆیەتی.
- بونی مەبەست رۆلێکی گەورە دەگێرێت لە جگەرە کێشان، بەتایبەت لەناو ئافرەتان.
- پیرەکان جگەرە دەکێشن بە هۆی عادەت، وای دادەنێت جگەرە کێشانیان وێنەیەکی بچوکی تەمەنیان دەردەخات.
- هەندێ جگەرە دەکێشن لە بۆنەو ئاهەنگەکان لەبەر ئەوەی ئەوانەی دەوروبەری جگەرە دەکێشن.

هەموئەو هۆکارانە کار دەکەن بۆ خوگری و توش بوون بە جگەرە کێشان.

ئەونەخۆشیە کوشندانەی کە بە هۆی جگەرە کێشانەوە دروستە ئەبێت:

لێکۆلێنەوەکان ئەمەیان ڕوون کردۆتەوە، کە جگەرە پەیوەندی هەیە بە تووش بوون بە:

١- شێرپەنجەی سیەکان: پیاوان زیاتر توش ئەبن لە ژنان بە هۆی ئەوەی پیاوان زیاتر ئەکێشن.

٢- نەخۆشی دڵ: ئەوانەی بە نەخۆشی دڵ دەمرن سێ ئەوەندەی ئەوکەسانەن کەبە هۆی شێرپەنجەی سیەوە ئەمرن.

٣- هەوکردنی بۆری هەوا.

٤- ئەستوور بوونی سیەکان.

٥- تەنگەنەفەسی.

٦- شێرپەنجەی قورگ، شێرپەنجەی تر لەلاشەی مرۆڤ.

٧- نەخۆشی کۆئەندامی هەرس.

٨- نەخۆشی چاو.

سودەکانی واز هێنان لە جگەرە کێشان:

- دوورکەوتنەوە لەنە خۆشیە کوشندەکان، یان کەمکردنەیان.
- خەڵك بە دووکەڵەکەی ئازار نادەی کە لە دەوورو بەر تەوەن.
- یارمەتی پیس نەبوونی هەوای دەوروبەر نادەیت.
- کۆکردنەوەی پارەو سەرف کردنی لە پرۆژەی بەسود.

چۆن جگەرە تەرك ئەكەیت؟

ـ دیاری كردنی موعیدێكی نزیك بۆ واز هێنان لە جگەرە، ئەم دیاری كردنە، بالە رۆژێك دابێت ئیشت كەم بێت و ڕاڕا نەبیت.

ـ ئاشكراكردنی موعیدەكە لە لایەن خزم و برادەرانت، لە گەڵ شانازی كردن بەوكارە.

ـ بەردەوامی لە سەر بیركردنەوەی بە سوود كەوات لێبكات خۆگر بیت لەسەر ئەو كارە، كاتێك حەزت ئەچێتە جگەرە كێشان.

ـ دوور كەوتنەوە لەو كەسانەی كە رات ئەكێشن بۆ جگەرە كێشان.

ـ جوینی بنێشت، یان پارچەیەكی شیرن، بۆچارەسەری كێشەكەت كاتێ لێت تووند ئەبێت.

ـ گێڕانی ئاهەنگی بچووك بۆماڵەوە و برادەرانت هەموومانگێ، یان هەموو ساڵێك لە یادی وازهێنانت لە جگەرە كێشان و دەعوەت كردنیان.

ـ لەسەر جگەرە كێش پێویستە بە دەروونی خۆی بڵێت: هەر چركەیەك خۆگریت لە سەر دوور بوون لە جگەرە كێشان ووردەوورده نزیك ئەبێتەوە لەوە كە دەروونی داوای جگەرە كێشان ناكات.

ـ یەكەم هەفتە ناخۆشترین كاتە لە لایەن ئەو كەسانەی وازیان لە جگەرە كێشان هێناوە، پێویستە هەردەم ئەوە وەبیر بێنێتەوە، كە بریاری داوە و پیاو دەبێت لە سەر بریاری خۆیبێت و خۆنە داتە دەست دەروونی.

ـ لەسەر وازهێن لە جگەرە پێویستە خواردنی باش بخوات لە كاتی دیاری كراو، بنوێت بە نوستنێكی باش، وەرزش بكات رۆژانە، دوور كەوتنەوە لە ئارام

کەرەوەکان بە پێ ی توانا وەك (قاوە ـ چا ـ فلفل ـ بهارات) رێژەیەکی باش لە گوشراوی میوە بنۆشیت، واز هێنان و کەم کردنەوەی مەی.

ـ زۆر پێویستە ئێمە بیر لەو پەندە کوردیە بکەینەوە (ئەگەر بیگری مشتێکە گەربەری بدەی دەشتێکە). بەرێزی جگەرە کێش نەفست بگرە مشتێکە نەگینا دەشتێکەو پڕنابێتەوە.

* ئەو گژووگیایانەی دژی جگەرەن:

سپیناغ ـ چەوەندەر ـ ترێ ـ هەنجیر ـ لیمۆ ـ بادەم ـ چەق چەقە ـ نەعنا ـ کارۆتین.

ئەوانەی کە یارمەتی زۆر جگەرە کێشان ئەدەن :

مەی ـ گەنم ـ نیسك ـ مریشك ـ قاوە ـ گۆشتی سوور.

قەڵەوی

قەڵەوی لە لای مناڵ:

مناڵ بە قەڵەو ئەدرێتە قەڵەم گەر کێشی زیاتر لە ٢٠٪ لە ئاستی سروشتی، یان بوونی کۆبوونەوەی چەوری لە لاقەکانی و هەردوو قۆڵی. گەورەبوونی سك بەڵگە نیە لەسەر قەڵەوی بوون، هەروەها قەڵەوی دەم و چاو.

ئەوەی کە گومانمان نیە قەڵەوی مناڵ زیان بە مناڵ ئەگەێنێت، لە داهاتوودا بە زیان بە سەری دا دەشکێتەوە کە گەورە ئەبێت.

قەڵەوی لەلای گەورە:

گەورە بە قەڵەو ئەژمێردرێت، کە کێشی زیاتر بێت لە کێشی نمونەیی، دوابە دوای ئەمە دووخشتە ئەخەمە بەر دیدەتان لەبارەی کێشی نمونەی لە لایەن پیاوان و ئافرەتان.

هۆکاری قەڵەوی و زیانەکانی:

بە شێوەیەکی دەگمەن قەڵەوی لە ئەنجامی کەم و کوری هۆرمۆن دروست ئەبێت، یان هۆکارەکەی بۆماوەیی بێت، بەڵکو بە شێوەیەکی زۆر بە هۆی خراپ بەکار هێنانی خۆراکە، دایك و باوك بەرپرسن لە خراپ بەکار هێنانی خۆراك لە لایەن مناڵ، گەورەش بۆ خۆی ئەو مەسئولیەتە هەڵدەگرێت.

ئەوەی روون و ئاشکرایە قەڵەوی لە گەوران مرۆڤ رائەکێشێت بۆ توش بوون بە نەخۆشی کوشندە (دڵ، رەق بوونی خوێن بەرەکان، شەکرە، پەستانی خوێن، هەروەها توش بوون بە ئازاری پشت، جومگەکان، بەردی زراو، شێرپەنجەبە تایبەت

شێرپەنجەی مەمك لە لایەن ئافرەت).

سەر ژمێریەکان ئەوە روون ئەکەنەوە ئەو کەسانەی کێشیان زیاترە لە خۆیان زۆرتر ئەمرن لەو کەسانەی کە کێشیان سروشتی یە، لەبەر ئەوەی توشی نەوبەی دڵ دێن وەك نمونە، هەروەها زۆری کێش کار دەکاتە سەر مرۆڤ کە زۆربەی کاتکاتێك بە کارێك هەڵئەسێت توشی تەنگەنەفەسی ئەبێت، زۆر دەردانی ئارەقە بە شێوەیەکی ناسروشتی.

هەروەها قەڵەو توشی ئەمانەش دێت:

- سەرئێشە.
- قورسایی لەسەر خواروی سەروو مل.
- نەخۆشی گورچیلەکان.

چارەسەری قەڵەوی منداڵ:

- لەسەر دایك پێویستە منداڵەکەی بە بەردەوامی بکێشێت، مقارەنەی بکات لەگەڵ خشتەی کێش کە لە لای پزیشك هەیە.
- هەروەها سەرنج بدات لە دروست بوونی هەر ووردەمێکی ناسروشتی لە لاشەی.
- هەروەها مقارنەی جوڵەی لە گەڵ تەمەنی منداڵەکە.
- گەر دایك نە گەیشتە ئەنجامی زیادبوونی کێشی منداڵەکەی، پێویستە سەردانی پزیشك بکات، گەر هۆکارە کەی هۆرمۆن بوو ئەمە زۆر دەگمەنە چارەسەری پێ نەدرێت.

پرۆگرامێکی خۆراکی بۆ ڕزگار بوون لە قەڵەوی

لە بارەی منالْ و گەورە:

لە بارەی منالْ:

منالْ ڕۆژانە پێویستی بە (١٠٠٠) یەکەی گەرمی هەیە بە شێوەیەکی نزیک کراوە، لە گەلْ لێک دانی (ضرب) تەمەنی بە (١٠٠).

نمونەی(١):

منالێک تەمەنی(٤) ساڵە پێویستی هەیە بە:

١٠٠٠ + (٤) عمر X ١٠٠)= ١٤٠٠ یەکەی گەرمی ڕۆژانە.

نمونەی(٢):

منالێک تەمەنی نۆ ساڵە پێویستی هەیە بە :

. . . ١ + (٩ عمرX ١٠٠) = ١٩٠٠ یەکەی گەرمی ڕۆژانە.

لەبارەی گەورە:

لاشەی مرۆڤی گەورە پێویستی بە (٢٠) یەکەی گەرمی هەیە بۆ هەر کیلۆ یەک لە کێشی نمونەی لە گەلْ کۆکردنەوەی گەرمی بە پێ ی جۆری کارەکەی بەم شێوەیەی خوارەوە:

١- ٢٠ X کێشی نمونەیی + ٣٠٪ بۆکاری سووک.

٢- ٢٠Xکێشی نمونەیی + ٥٠٪ بۆ کارێک قورسەو ماندووبوونی دەوێ.

٣- ٢٠ X کێشی نمونەیی + ١٠٠٪ بۆ کارێکی زۆر قورس.

ئەمە بۆ کاتی سروشتی، بە لآم بە نیسبەت قەلّەوەکان، پێویستە یەکەی گەرمی کەم بکرێتەوە بۆ منالّ (١٠٠ـ ٢٥٠) یەکەی گەرمی بە ڕەچاو کردنی تەمەنی. هەروەها گەرمی کەم ئەکرێتەوە بۆ گەورانی لە (٤٠٠ــ ٦٠٠) یەکەی گەرمی بەڕەچاوکردنی تەمەنی.

چۆن یەکەی گەرمی ڕێك دەخرێت: یەکەی گەرمی بەم شێوەیەی خوارەوە ئەبێت:

- ٢٠٪ پرۆتین و زلالیات.
- ٤٥٪ گەشە پێدەرەکان و شەکرەکان.
- ٣٥٪ چەوری و پیو.

سەرەڕای ئەمەش ئەم ڕێژەیە ڕێك دەخرێت بۆ بەرزی و نزمی بە پێ قەلّەویەکە، ئەمەش لە ژێر چاو دێری پزیشك. بۆ ڕوون کردنەوەی ئەم نمونەیە ئەخەینە بەر دیدەت.

فەرمانبەرێك لە کۆمپانیایەك بەرزی یەکەی (١٧٠) سم، کێشی (٦٥) گرامە (هاوسەنگە لە گەلّ کێشی نمونەیی) پێویستی بە (٦٥X٢٠) + ٣٠٪ = ١٦٩٠ یەکەی گەرمی هەیە بەم شێوەیە دابەشی ئەکەین:

$$\frac{٢٠ \times ١٦٩٠}{١٠٠} = ٣٣٨$$ یەکەی گەرمی لە پرۆتین.

ئەم ڕێژەیەش (٣٣٨) دابەشی (٤) ئەکەین بۆ ئەوەی پرۆتینمان بە گم دەست بکەوێت، لەبەر ئەوەی هەر گرامێك پرۆتین (٤) یەکەی گەرمی دەبەخشێ، ٣٣٨ / ٤ = ٨٤,٥ گم لە یەکەی گەرمی لە پرۆتین.

٤٥ X ١٦٩٠ / ١٠٠ = ٧٦٠,٥٠یەکەی گەرمی لە گەشە پێدەرەکان لەگەڵ شەکرەکان .

بەهەمان شێوەیە کەم ڕسێژەش دابەشی (٤) ئەکەین بۆ ئەوەی بە گم دەستمان کە وێت لە سەر ئەو بنەما یکە هەر (گم)یەکە گەرمی دەبەخشێ.

٧٦٠,٥٠ / ٤ = ١٩٠ گم یەکەی گەرمی لە گەشە پێدەرەکان و شەکرەکان:

٣٥ X ١٦٩٠ / ١٠٠ = ٥٩١,٥٠ یەکەی گەرمی چەوری.

بۆ ئەوەی یەکەی چەوری بە گم دەستمان بکەوێت دابەشی (٩) ئەکەین لەبەر ئەوەی هەر (گم) لە چەوری (٩) یەکەی گەرمی دەبە خشێت.

٥٩١,٥٠ / ٩ = ٦٥,٧٢ گم یەکەی گەرمی لە چەوری

- پێك هاتەی خۆراك و مژادە خۆراکیەکان یەکەی گەرمیان (کالوری).

جۆر	کێش	گەشە پێدەرەکان	پرۆتین	چەوری	یەکەی گەرمی
شیری پرچەوری	٢٤٠ گم	١٢گم	٨ گم	١٠ گم	١٧٠
سەوزە	١٠٠ گم	٥ گم	٢ گم	-	٢٨
میوە	٥٠ گم	١٠ گم	--	--	٤٠
نان	١٠٠ گم	١٥ گم	٢ گم	---	٦٨
گۆشت	٣٠گم	---	٧ گم	٥ گم	٧٣
چەوری	٥ گم	-----	-----	-----	٤٥

بەم شێوەیە یەکەی گەرمی دەر ئەهێنرێت:

(٤X١٢) + (٤X٨) + (٩X١٠)= ١٧٠ یەکەی گەرمی بۆ شیری چەور.

(٤X٥) + (٤X٢)= ٢٨ یەکەی گەرمی بۆ سەوزە.

* خشتەی کێشی نمونەیی بۆ پیاو لە (٢٥) ساڵ بەسەرەوە بە پۆشاکەوە.

درێژی بە (سم)	کێشی پێویست بۆ لاشەی بچوکی کوڕ	کێشی پێویست بۆ لاشەی ناوەندی کوڕ	کێشی پێویست بۆ لاشەی گەورەی کوڕ
١٥٨ سم	٥١ ـ ٥٥ کگم	٥٤ ـ ٥٩ کگم	٥٧ ـ ٦٤ کگم
١٦٠ سم	٥٢ ـ ٥٦ کگم	٥٥ ـ ٦٠ کگم	٥٦ـ ٦٦ کگم
١٦٣ سم	٥٤ ـ ٥٧ کگم	٥٦ ـ ٦٢ کگم	٦٠ـ ٦٧ کگم
١٦٥ سم	٥٥ ـ ٥٩ کگم	٥٨ ـ ٦٣ کگم	٦١ ـ ٦٩ کگم
١٦٨ سم	٥٦ ـ ٦٠ کگم	٥٩ ـ ٦٥ کگم	٦٣ ـ ٧١ کگم
١٧٠ سم	٥٨ ـ ٦٢ کگم	٦١ ـ ٦٧ کگم	٦٤ ـ ٧٣ کگم
١٧٣ سم	٦٠ ـ ٦٤ کگم	٦٣ ـ ٦٩ کگم	٦٧ ـ ٧٥ کگم

١٧٦ سم	٦٢ ـ ٦٦ کگم	٦٤ ـ ٧١ کگم	٦٩ ـ ٧٧ کگم
١٧٨ سم	٦٤ ـ ٦٨ کگم	٦٦ ـ ٧٣ کگم	٧٠ ـ ٧٩ کگم
١٨٠ سم	٦٥—٧٠کگم	٦٨ ـ ٧٥ کگم	٧٢ ـ ٨١ کگم
١٨٣ سم	٦٧—٧٢ کگم	٧٠ ـ ٧٧کگم	٧٤ ـ ٨٤ کگم
١٨٥ سم	٦٩ ـ ٧٤ کگم	٧٢ ـ ٧٩ کگم	٧٦ ـ ٨٦ کگم
١٨٨ سم	٧١ ـ ٧٦ کگم	٧٤ ـ ٨٢ کگم	٧٩ ـ ٨٨ کگم
١٩١ سم	٧٣ ـ ٧٨ کگم	٧٦ ـ ٨٤ کگم	٨١ ـ ٩٠ کگم
١٩٣ سم	٧٤ ـ ٧٩ کگم	٧٨ ـ ٨٦ کگم	٨٣ ـ ٩٣ کگم

*خشتەی کێشی نمونەیی بۆ ئافرەتانلە (٢٥)ساڵ بەسەرەوە بە پۆشاکەوە.

درێژی بە (سم)	کێشی پێویست بۆ لاشەی بچوکی ژن	کێشی پێویست بۆ لاشەی ناوەندی ژن	کێشی پێویست بۆ لاشەی گەورەی ژن
١٤٧ سم	٤٢ ـ ٤٥ کگم	٤٤ ـ ٤٩ کگم	٤٧ ـ ٥٤ کگم

١٥٠ سم	٤٣ ـ ٤٦ کگم	٤٥ ـ ٥٠ کگم	٤٨ ـ ٥٥ کگم
١٥٢ سم	٤٤ ـ ٤٧ کگم	٤٦ ـ ٥١ کگم	٤٩ ـ ٥٧ کگم
١٥٥ سم	٤٥ ـ ٤٩ کگم	٤٧ ـ ٥٣ کگم	٥١ ـ ٥٨ کگم
١٥٨ سم	٤٦ ـ ٥٠ کگم	٤٩ ـ ٥٤ کگم	٥٢ ـ ٥٩ کگم
١٦٠ سم	٤٨ ـ ٥١ کگم	٥٠ ـ ٥٥ کگم	٥٤ ـ ٦١ کگم
١٦٣ سم	٤٩ ـ ٥٤ کگم	٥١ ـ ٥٧ کگم	٥٥ ـ ٦٣ کگم
١٦٥ سم	٥٠ ـ ٥٤ کگم	٥٣ ـ ٥٩ کگم	٥٧ ـ ٦٤ کگم
١٦٨ سم	٥٢ ـ ٥٦ کگم	٥٥ ـ ٦١ کگم	٥٩ ـ ٦٦ کگم
١٧٠ سم	٥٤ ـ ٥٨ کگم	٥٦ ـ ٦٣ کگم	٦٠ ـ ٦٨ کگم
١٧٣ سم	٥٥ ـ ٥٩ کگم	٥٨ ـ ٦٥ کگم	٦٢ ـ ٧٠ کگم
١٧٥ سم	٥٧ ـ ٦١ کگم	٦٠ ـ ٦٧ کگم	٦٤ ـ ٧٢ کگم
١٧٨ سم	٥٩ ـ ٦٤ کگم	٦٢ ـ ٦٩ کگم	٦٦ ـ ٧٤ کگم
١٨٠ سم	٦١ ـ ٦٥ کگم	٦٤ ـ ٧٠ کگم	٦٨ ـ ٧٦ کگم
١٨٣ سم	٦٣ ـ ٦٧ کگم	٦٥ ـ ٧٢ کگم	٦٩ ـ ٧٩ کگم

خشتەی کێشی نمونەیی بۆمنالّی کورِ :

تەمەنی کـــــورِ	بـــالاّی نـــاوەندی	کێشی نـــــاوەندی
٦ ســـــالّ	١١٤ـ ١١٥ ســـــم	٢٠کگم
٧ ســـــالّ	١٢٠ســـــم	٢١,٨٠کگم
٨ ســـــالّ	١٢٤,٧٠ ســـــم	٢٤ کگم
٩ ســـــالّ	١٢٩,٧٠ ســـــم	٢٦,٤٠کگم
١٠ ســـــالّ	١٣٥ ســـــم	٢٩,٤٠کگم
١١ ســـــالّ	١٤٠,١ ســـــم	٣٢,٦٠کگم
١٢ ســـــالّ	١٤٤,٩ ســـــم	٣٥,٧٠کگم
١٣ ســـــالّ	١٤٩,٧ ســـــم	٣٩کگم
١٤ ســـــالّ	١٥٤,١ ســـــم	٤١,٨کگم

خشتەی کێشی نمونەیی بۆمنالّی کچ لە ٦ سالّی تا ١٤ سالّی :

تەمەنی کچ	بالآی نا وەندی	کێشی ناوەندی
٦ سالّ	١١٤—١١٥ سم	١٩ کگم
٧ سالّ	١٢٠سم	٢١,٤کگم
٨ سالّ	١٢٤,٧٠ سم	٢٣,٦کگم
٩ سالّ	١٢٩,٧٠ سم	٢٦کگم
١٠سالّ	١٣٥ سم	٢٨,٨کگم
١١ سالّ	١٤٠,١ سم	٣٢,٨ کگم
١٢سالّ	١٤٤,٩ سم	٣٦,٦ کگم
١٣ سالّ	١٤٩,٧ سم	٤٠,٨کگم
١٤ سالّ	١٥٤,١ سم	٤٦ کگم

چەند ئامۆژگاریەکی پێویستە ڕەچاو بکرێت

بۆ کەم کردنەوەی کێش:

پێویستە ڕەچاوی بەرنامەیەکی ڕێك و پێك بکات بۆرزگار بوون لە قەڵەوی ئەمەش گۆران کاریەك بگرێتەوە لە ڕێرەوی ژیانت.

- کەم کردنەوەی خواردن و چەوری بە پێ ی توان.
- ڕەچاوکردنی بەرنامەی وەرزش و جوڵان، بەردەوامی وەرزشی ڕۆژانە، بەکار هێنانی پاسکیلی جێگیر، جوڵان بۆ ماوەی نیو کات ژمێررۆژانە.
- کاتێ مرۆڤ هەستی کرد برسیەتی لە نێوان ژەمەکانی خواردن، پێویستە خۆی بگرێت و ژەمە خواردنی تر نەخوات، بەڵکو پێویستە ئەم برسیەتی یە بە سەوزەووەك گێزەر و خەیار... هتد، پڕبکاتەوە.
- پێویستە دووربکەوێتەوە لە خواردنەوەی مەی و ئاوی غازدار.
- ئەمەی خوارەوە بەرنامەی خۆراکیە بۆ هەفتەیەك، کە یارمەتی دابەزاندنی کێشی لەش ئەدات.

ڕۆژی یەکەم: بەیانی: دانەیەك لە کریفۆن ـ هێلکەی کولاو ـ کوپێك چا، یان قاوە بە بێ شەکر.

نیوەڕۆ: دووهێلکەی کولاو ـ دانەیەك تەماتە ـ کوپێك چا، یان قاوە بەبێ شەکر.

ئێوارە: دووهێلکەی کولاو ـ زەلاتەی سەوزە بە بێ ڕۆن ـ پارچەیەك نان ـ دانەیەك لە کریفون ـ کوپێك چای بە بێ شەکر.

ڕۆژی دووەم: بە یانیان: هێلکەی کولاو ـ دانەیەك کریفون ـ کوپێك چا، یان قاوە بەبێ شەکر.

نیوەرۆ: دووهێلکەی کولاّو ـ دانەیەك کریفۆن.

ئێوارە: پارچە گۆشتێکی برژاو ـ یەك تەماتە ـ هەندێ دەنکە زەیتوون ـ گـەلاّی کاهو ـ خەیارەکی مام ناوەند.

رۆژی سێ یەم: بە یانیان: هێلکەی کولاّو ـ دانەیەك کریفۆن ـ کوپێك چا، یـان قاوە بە بێ شەکر.

نیوەڕۆ: دوو هێلکەی کولاّو ـ دانەیەك تەماتە ـ هەندێ گەلاّی سپیناغ ـ کوپێك چا بەبێ شەکر.

ئێوارە: دوو هێلکەی کولاّو ـ پەنیری سپی ـ هەندێ گەلاّی کەلەم ـ پارچـەیەکی بچووك لە نان ـ کوپێك شیر بەبێ شەکر.

ڕۆژی چوارەم: بە یانیان: هێلکەیەکی کولاّو ـ دانەیەك کریفون ـ کوپێك چـای، یان قاوەبە بێ شەکر.

نیوەڕۆ: دوو هێلکەی کولاّو ـ تەماتەیەك ـ سپیناغ ـ کوپێك چا.

ئێوارە: دوو پارچە گۆشتی مەڕی برژاو ـ کەرەوز ـ خـەیار ـ تەماتـە ـ کوپێـك چا.

ڕۆژی پێنجەم: بە یانیان: هێلکەیەکی کولاّو ـ دانەیەك کریفـون ـ کوپێـك چـا، یان قاوە بە بێ شەکر.

نیوەڕۆ: دووهێلکە ی کولاّو ـ سپیناغ ـ چا.

ئێوارە: ماسی ـ زەلاتەی سەوزەی جۆراو جۆر ـ پارچەیەك نان ـ چا.

ڕۆژی شەشەم: بەیانیان: هێلکـەی بـرژاو ـ دانەیـەك کریفـون ـ کوپێـك چـا یانقاوە بە بێ شەکر.

نیوەرۆ: زەلاتەی میوە ـ چەند مرۆڤ حەز دەکات بیخوات.

ئێوارە: پارچە گۆشتێکی برژاو ـ تەماتە ـ خەیار ـ کەرەوز ـ چا.

رۆژی حەوتەم: بە یانیان: هێلکەیەکی کوڵاو ـ دانە یەك کریفون ـ کوپێك چا، یان قاوە بە بێ شەکر.

نیوەرۆ: مریشکی برژاو بە بێ پێستەکەی ـ دانەیەك کریفون.

ئێوارە: پارچە گۆشتێکی برژاو ـ تەماتە ـ خەیار ـ چا.

ئەبێت پەیڕەوی هەمان رجیمی خۆراکی بکەی لە هەفتەی دووەم لە گەڵ ئەمەش دابە زینی کێشی لەشی بە خێرایی کار دەکاتە سەر مرۆڤ، ئەبێتەهۆی بێتاقەتی و تەنگەژەو تورەیی پاش رجیم. پێویستە رەچاوی کێشی بکات بەبەردەوامی تاك و کێش بەرز نەبێتەوە.

بەڵام لەبارەی ئەو کەسانەی نەخۆشی شەکرەیان هەیە، ئەتوانن ئەمانە بخۆن و بخۆنەوە: (هلیون ـ تەماتە ـ خەیار ـ باینجان ـ کولەکەی شیرن ـ کەلەم ـ قەر نابیت ـ لۆبیای سەوز ـ سڵق ـ سپیناغ ـ تور ـ سیر ـ پیاز ـ معدەنوس ـ کەرەوز ـ کاهو ـ چەق چەقە نەعنا ـ بیبەری شیرن ـ سرکە ـ بهارات ـ شۆربای سەوز ـ گوشراوی لیمۆ ـ قاوە ـ چا).

ئەمەی خوارەوە خشتەی رۆژێکی خۆراکە بۆ توش بوانی شەکرە بۆ دابە زاندنی کێشیان :

بە یانیان: نیو پارچە نانی جۆ ـ هێلکەیەك ـ دوو کەوچکی گەورە ماستیان (٣٠) گم پەنیر ـ نیو کوپ شیر ـ کوپێك چای، یان قاوە بەبێ شەکر.

نیوەرۆ: (٩٠) گم گۆشت، یان ماسی، یان مریشك بەبێ چەوری ـ نیو پارچە نانی جۆ ـ کەوچکێکی بچووك لە رۆنە کەرە، یان زەیت ـ نیو کوپ شیر، یان ماست ـ سەوزە بە پێ ی حەزی نەخۆش ـ پارچەیەك لە میوە.

ئێوارە (٦٠)گم گۆشت، یان ماسی، یان مریشك بەبێ چەوری ـ نیو پارچە نانی جۆ ـ کەوچکێکی بچووك لە رۆنە کەرە، یان زەیت ـ هێلکەی کوڵاو ـ دوو

کەوچکی گەورە لە ماست ـ پارچە میوە یەك ـ نیو کوپ شیر، یان ماست کاتی خەو.

پێویستە توش بوو بە نەخۆشی شەکرە خۆی بپارێزێت لە شیرنەمەنیەکان بە هەموو جۆرەکانیەوە (شوکولا ـ مرەبا ـ شەکر ـ هەنگوین ـ دۆشاو. . . هتد).

ئەمەی خوارەوەش خشتەیەکی تر بۆ دابە زاندنی قەڵەوی بەرێگەی پەیرەو کردنی چۆنیەتی خواردن:

ژەمی بە یانیان:

- نان(چارەگە نانێك).
- شیر(کوپێکی بچووك).
- هێلکە یەکی کوڵاو.
- پارچەیەك پەنیر (٥٠)گم.

ژەمی نیوە ڕۆو ئێوارە:

- نان (چارەگە نانێك).
- قاپێك سەوزە (کاهو ـ خەیار ـ کوزەڵە ـ تڕۆزی ـ تور).
- پارچەیەك گۆشتی برژاو، یان سور کراوە (٧٥)گم.
- میوە یەك (پرتەقاڵیان سێو، یان کاڵەك).

ڕێگە پێنەدراوەکان :

١ ـ گەشە پێدەرەکان: شەکرەکان ـ شیرنەمەنیەکان ـ شوکولات ـ مرەبا ـ هەنگوین ـ کێك ـ بسکیت ـ جەلی ـ فول سودانی ـ مشروبات ـ پاقلە مەنیەکان ـ فول مدمس ـ برنج ـ معکرۆنی ـ پەتاتە.

٢ـ چەوری (زەیت ـ مایونیز ـ چەوری).

٣ـ قەدەغەیە خواردن لە نێوان ژەمەکان.

٤ـ قەدەغەیە زۆربەکار هێنانی خوێ لە کاتی ژەمەکان.

٥ـ قەدەغەیە خواردنی غاز دارەکان.

تێبینی:

١- بۆشیرن کردنی چائەوا سکارین بەکار بهێنە.

٢- ڕۆنەکەرە بۆشیو لێنان ئەمەش (١٥) گم بەکار بهێنە، کە ئەکاتە کەوچکێکی شیو خواردن.

٣- پێویستە خۆراکە کانت بە هێز بکەی بە ڤیتامینەکان.

چەوری خوێن (کولیسترول)

زیادە ڕۆیی لە خواردنی چەوری، گرینگی نەدان بە چۆن هەڵسووکەوت کردن لە گەڵ خواردن و هەڵنەبژاردنی بە شێوەیەکی درووست، ئەبێتە هۆی کەڵەکە بوونی چەوری لە خوێندا، هەڵبەتە ئەمەش ئەبێتە هۆی ڕەق بوونی خوێن بەرەکان، ماکەکانی ئەمەش توش بوونی مرۆڤ بە سینگە کوژێ و سکتەی میشك کۆتای دێت.

خوێنەری بەڕێز: خواردنی گۆشتی گیانەوەران، هەروەها گۆشتی سوور خواردنەوەی شیر کە دەوڵەمەند بێت بەچەوری، کەرە ـ سەرتوێژ- زەردێنەی هێلکە، زیادە ڕەویان لێ مەکە لە خواردنیان. هەروەها پێویستە پارێز بکەیت لە خواردنی (ڕۆنی گوێزی هیندی ـ ڕۆنی خورما ـ زەیتی تۆوی کاکاو). ئەمانە کولیسترۆلیان تێدانیە، بەڵام ئەگۆڕێن بۆ کۆلیسترۆل لە ناو ڕێڕەوەکانی خوێن.

جێگای ئاماژەیە ڕۆنی زەیتوون، ڕۆنی کونجی، ڕۆنی فستەقی عبید، ئەمانە نەك مرۆڤ توشی کۆلیسترول ناکەن، بەڵکو کولیسترۆلی زیان بەخش (LDL)دانەبە زێنن، بە بێ کار کردنە سەر کولیسترۆلی سوود بەخش (HDL). بەڵام ڕۆنی گوڵەبەرۆژە، ڕۆنی گەنە شامی، ڕۆنی صۆیا ـ ڕۆنی تۆی لۆکە هەر دوو جۆری کولیسترۆل (LDL-HDL) لە هەمان کات دا دانەبە زێنن.

پێویستە خوێنەری بەڕێز ئەوە بزانیت خۆت لە چ دەپارێزی، لەبەر ئەوەی خۆپاراستن لە نەخۆشی بناغەی سەر کەوتنی ژیانێکی ئاسوودەیە، بۆیە ڕەچاوی ئەم خشتەیەی خوارەوە بکە بۆئەوەی دوور بیت لە تووش بوون بەم نەخۆشیە:

جۆری خواراك	ئەو خواردن و خواردنەوانەی ئەتوانی بیخۆیت	پارێز بکە لەم خواردەمەنیانە
خواردنەوەکان	قاوە ـ چا ـ خواردنەوە غاز دارەکان ـ	پارێز لە و خواردنەوانەی

	گوشراوی میوەکان ـ کاکاو ـ گوشراوی سەوزەکان ـ شیر کە چەور نەبێت.	کە چەوریان تێدایە
شیر	بەکار هێنانی شیری ووشك بۆ خواردنەوە،، یان خواردنی ماست کە دروست کرابێت لە شیری وشك.	پارێز لە شیری چەور ـ لە کرێم ـ سەر تۆڕ ـ هەروەها قشتە.
نان	خواردنی هەر جۆرە نانێك	پارێز لەو نانانەی کە زەردێنەی هێلکەیان تێدایە، پارێز لەونانانەی کە بە کەرە چەور کراون.
هێلکە	نابێت زیاتر بێت لە خواردنی (٣)هێلکەلە هەفتەیەك، بەڵام سپێنەی هێلکە سنوردارنیە.	نە خواردنی هێلکە کە لە ڕۆندا سوور کراوەتەوە.
جۆری خواراك	ئەو خواردن و خواردنەوانەی ئەتوانی بیخۆیت	پارێزبکە لەم خواردەمەنیانە
گۆشتی سوور	خواردنی (٩٠)گم لە گۆشتی مانگا، یان بزن کە چەوری کەم بێت، بە شێوەیەك بە برژاوی بخوریت نەك سوور بکرێتەوە.	پارێز لە گۆشتی چەور ـ گۆشتی قوتی.
ماسی	خواردنی ماسی تازە ـ خواردنی بە برژاوی.	ماسی سوور کراوە ـ ماسی ناو قوتی ـ جۆرەکانی (قردیس ـ کرکند ـ کافیار).
مریشك	خواردنی مریشکی برژاو	پارێزلە پێستی(مریشك، قاز)، ونەخواردنی مریشکی سوور کراوە لە ڕۆندا.
پەنیر	خواردنی پەنیر کە دروست کرابێت لە شیری ووشك، پەنیری سپی ـ پەنیرێك کەچەوریەکەی (٥)گم زیاتر نەبێت لە	پارێز لە پەنیر کە دروست کرابێت لە شیری چەور ـ پەنیری

	(٣٠)گم پەنیر.	زەرد، پاریز لە جۆرەکانی پەنیر (قشقوان - غرویار - بیکون - کیری).
رۆن	رۆنی کونجی - رۆنی قەرگم - رۆنی فستەقی عبید - رۆنی گولّە بەرۆژە - رۆنی گەنە شامی - رۆنی صۆیا - رۆنی تۆی لۆکە - رۆنی زەیتوونـ زەلاتە کە یە کێ لەم رۆنانەی تێدابێت.	کەرە - رۆنی دار خورما - رۆنی گوێزی هیندی - رۆنی تۆی کاکاو نەخواردنی زە لاتە کە ئەمانەی تێدا بێت.
میوە	خواردنی هەر میوەیەکی نوێ - قوتی - وشك کراوە - بەستوو.	گوێزی هیندی - افوکا.
سەوزە	سەوزەی نوێ - بە ستوو - قووتی.	هەر سەوزەیەك کە سوور کرابێتەوە.
گەشە پێدەرەکان	برنج - پەتاتە - بازالیا - گەنە شامی - ساودر - نۆك - نیسك - فا صۆلیا.	ئامادەبکرێت بە پێداویستی رێگە پێنە دراوە .
جۆراو جۆر	خوێ - بهارات - زەیتوون - گژووگیا - سرکە - ترش - ئاوە تەماتە - گوێز - مۆز - بندق.	کاجوو - فستق حلبی - عبید.
شیرنەمەنیەکان	شەکر - مربا - هەنگوین - جیلاتین - شەکری نەبات - کاستر.	چوکلات - کریم - پاقلاوە بە جۆرەکانیەوە .

خوێنەری بەڕێز: کۆمەڵەدەرمانێکت لەبەر دەستت دایەگەر سودت نەبینی لە هەر یەکێك لەمانە پاشان ئەچیتە سەر بەکار هێنانی دەرمانێکی تر :

چارەسەر بە دەرمان گیایی:

١- دار چینی + زەنجەفیل + کولیجان یەك کەوچك + یەك پەر داغ ئاو بکولێنرێت پاش پالاوتن بخورێتەوە، بۆ لابردنی چەوری ناو دەمارەکانی خوێن و ناو سك.

٢- ئاردی برنج یەك کەوچك + یەك پەرداغ ترشە سماق + یەك پەرداغ ئاو، رۆژی دووجار بخورێتەوە، ماوەی (١٥)رۆژ بۆ لابردنی چەوری و پاك کردنەوەی خوێن.

٣- سێ ژەم، بۆ هەر ژەمێك (١٠) گم کەنگر بکرێتە یەك پەرداغ ئاوی کولاو، دەم بکرێت پاش پالاوتن پێش هەر ژەمێك بنۆشرێ.

٤- سێ ژەم، هەر ژەمێك یەك کەوچك چێشت خواردنەوەی رۆنی گەنمەشامی پاش هەر خواردنێك.

٥- (١٠٠) گم ڕەگی تالێشك ئەکولێنرێت لە یەك لیتر ئاو، بۆ ماوەی (١٠) دەقیقە، رۆژانە پاش پالاوتن (٣) کوپ ئەنۆشرێ، یەکێ لەمانە ئەبێت لە خورێنی بنۆشرێت.

٦- خواردنەوەی گوشراوی ترێ رۆژانە کیلوو نیوێك بۆ ماوەی (١٠)رۆژ.

٧- گوشراوی ئاوی لیمۆی ترش: خواردنەوەی نیو لیمۆ لە رۆژی یەکەم لە گەڵ کەمێك ئاو، رۆژ بە ڕۆژ ئاوی نیو لیمۆی بخە سەر تاکو (١٥) ڕۆژ ئەم ئاوە بخۆرەوە، پاش (١٥) رۆژ چۆن ئاوی نیو لیمۆت زیاد دەکرد پاش ئەمە ئاوی نیو

لیمۆ کەم بکەردوە بۆ (١٥) رۆژی تر.

٨- لە گەڵ خواردن، خواردنی رۆنی گوڵەبەرۆژە، یان ڕۆنی صویا بە ڕێژەی یەك کەوچکی چێشت لە خورێنی بۆ ماوەی (٣) مانگ.

٩- (٢ـ ٤) گم لە سیری تازە بخورێت، سێ ژەم لە ڕۆژێك دا.

جەڵتە

بریتی یە لە مەینی خوێن لە یەکێك لە ڕێرەوەکانی خوێن بەرەکان، ئەبێتە هۆی مردن، بە هۆی گیرانی تەواوی ڕێرەوی خوێن، هۆکارەکەی زۆر بونی چەوری خوێنە.

هۆکارەکان:

- نەخۆشی میکرۆبی ـ چەوری خوێن.

● چارەسەری لەکاتی نەوبە:

- پێدانی ئازار شکێن ـ بە هێز کەرە دڵەکان وەك (کافور + هەڵمژینی ئۆکسجین بە شێوەیەکی زۆر)
- پەیرەوکردنی ئیسراحەتێکی تەواو.

● بە سوود بۆ نەوبەی دڵ:

خواردنی پیاز بە تەڕی ـ گوشراوی گەڵای ڕکێشە ـ سیر.

دوورکەوتنەوە لە چەوری گیایی ـ سورکراوە ـ گۆشتی چەور و بە ستوو ـ کەم کردنەوەی شیرنە مەنیەکان ـ هێلکە ـ شیری چەور ـ کرێم ـ دوورکەوتنەوە لە جگەر ـ کەم کردنەوەی بە کار هێنانی خوێ ـ دابەزاندنی کێشی لەش ـ واز هێنان لە خواردنەوەی مەی و کێشانی جگەرە.

زۆر باشە ئەمانە زیاد بکەیت: سەزەو میوەی ترش، ڕۆنی زەیتوون، وەرزش، خواردنی هاو سەنگ.

* بۆن کردنی ئەمانە: تۆپکڵی پرتەقاڵ ـ تۆپکڵی لیمۆ ـ کریفۆن. . . . گشت ئەمانە زۆر بە سوودن بۆ بووژانەوەی دڵ و بە هێزی دەکەن.

سەرچاوەکان

أ ـ سەرچاوەی کوردی:

۱ــ خۆپاراستن و تەندروستی گشتی (چاپی یەکەم)سالّی ۲۰۰۰ دانانی کۆمەلّێك پزیشکی پسپۆر.

۲ـ کاتێ پزیشکی لێ نەبێتدانانی دیڤد ویرنەر، وەرگێرانی لە ئینگلیزیەوەد. جبار عبدول نەریمان.

۳ـ چارەسەری نەخۆشی بە گوڵ و گیا، ئامادەکردنیفائق محمد نادری، چاپی یەکەم۱۹۹۹.

ب ـ سەرچاوەی فارسی:

۱- دارو ـ وـ درمان گیاهی تالیف د محمد صادق رجحان دانشگاه علوم پزیشکی تهرانچاپی اول ۱۳۷۲ شمسی قمری.

۲- طب الکبیر تالیف محمد سروردین چاپ شازدهم تهران ۱۳۷۵.

ج ـ سەرچاوەی عەرەبی:

۱ـ الامراض الباطنیة جزء الاولتالیف د عصمت عبدالقادر سامی.

۲ـ طبیبك معك فی بیتکد خیرالدین شریف عمرطبعة اولبغداد۱۹۸۹ ز.

۳ـ التداوی فی المنزلتالیفعبد واکیمطبعة اولی۲۰۰۲بیروت ـ لبنان.

٤ـ تداوی باعشاب والوصفات الشعبیة جمع واعدادمحمد موسی دحبس طبعة اولی ۱۹۹۵عمان ـ اردن.

۵ـ المعالجة الطبیة المثالیةترجمة واعدادد عبدالرزاق السباعی ـ د سعید درویش طبعة الثالثة۱۹۹۸.

د ـ سەرچاوەی ئینگلیزی:

Guidtochemotherapyandchemoprophyla in bacterialinfectionssecond edition١٩٩٨

Yousif·z · abo Aladin ·A·S· Alwan

M·B·ch·B·PHDM·B·ch·B·F·R·C·D·F·F·P·II

پێرست

پێشەکی ۵
چەند تێبینیەکی گرینگ پێویستە رەچاو بکرێن ۷
کرێژی سەر ۸
هۆکارەکانی دروست بونی کرێژ ۸
زیبکەی عازەبە (حب الشباب) ۱۰
خۆربردن (چربە الحرارە) ۱۲
خۆپاراستن: ۱۳
هەڵوەرینی پرچ ۱٤
هەڵوەرینی لەمناڵاندا: ۱٤
هەڵوەرینی لەگەوران: ۱٤
ڕووتانەوەی پرچی سەر (الصلع) ۱٤
چارەسەر ۱۵
فێ (صرع) ۱۷
چۆنیەتی ڕوودانی فێ: ۱۷
فریاگوزاری سەرەتایی بۆفێ: ۱۸
بۆرێگەگرتن وچارەسەرکردنی فێ: ۱۸
هەوکردنی گوێ ۲۱
نیشانەکان: ۲۱
هەوکردنی گوێ ی ناوەوە ۲۲
نیشانەکانی: ۲۲
چارەسەری هەوکردنی گوێ ی ناوەوە ۲۳
چاو ۲٤
هەوکردنی کیسی فرمێسک ۲۵
پەسیوو (هەڵامەت) ۲۶
هەوکردنی گیرفانۆکەکان (التهاب الجیوب الانفی) ۲۷
لووت پژان (خوێن بەربوونی لووت) ۲۸
هەوکردنی پووك و ددانەکان ۳۰

هۆکاری هەوکردنی پووک: ٣٠
هەوکردنی ئالۆەکان(لوزتێن) ٣٢
هەوکردنی سیە کان ٣٤
سیلی سی ٣٦
هەوکردنی گەدەوریخۆڵە ٣٨
هۆکارەکانی توش بوون: ٣٨
ســـــك چـــــوون ٤٠
جۆرەکانی سك چوون: ٤٠
قەبزی (الامساك) ٤٢
هۆکارەکانی توش بوون بەقەبزی: ٤٢
برینی گەدە و ریخۆڵە ٤٤
قورسی هەرس کردن ٤٦
نازاری ناو پۆشی هەناو بەهۆیّ گرژبوون(المغص) ٤٨
مایەسیری (البواسیر) ٥٠
هەوکردنی ڤایرۆسی جەرگ (جگەر) ٥٢
خۆپاراستن لەم نەخۆشیە ڤایرۆسیە: ٥٢
زەردووبی (یرقان) ٥٤
جۆرەکانی زەردوبی: ٥٤
بەردی زراوCholithiasis ٥٦
هەوکردنی میزڵدان Cystits ٥٨
هەوکردنی شانەکانی گورچیلەی تیژ ٦٠
هەوکردنی شانەکانی گورچیلەی دریژ خایەن ٦٢
نیشانەکانی ژەهراوی بوون بە میز: ٦٢
هەوکردنی حەوزی گورچیلە ٦٣
بەردی گورچیلە RenalCalculi ٦٥
هەوکردنی وەتە (گوون) ٦٧
هەوکردنی پرۆستات ٦٨
نەخۆشیەکانی دڵ دوای لەدایك بوون ٧٠
وەستانی دڵی تیژ(عجزالقلب الحاد) ٧١
وەستانی سکۆڵەی چەپی دڵی تیژ ٧٢

سینگە کوژێ (AnginaPectoris) ٧٤
هەوکردنی جومگەکان ٧٦
پشت نێشە ٧٨
نێسکە نەرمە (الکساح) ٨٠
سیرۆژە(الحصبە) ٨١
سیرۆژەی نەڵمانی ٨٣
گوێ ڕەپە (نکاف) ٨٣
کۆکە ڕەشە (السعال الدیکی) ٨٤
ملە خرێ (وەناق)Diphtheria ٨٦
ئەونەخۆشیانەی لەڕێگای پاشەڕۆوە نەگوازرێتەوە ٨٧
جۆرەکانی زەحیری: ٨٨
گرانەتا (Typhoid) ٩١
لەرزووتا (Malaria) ٩٣
تای مالتا(Broceloses) ٩٤
نەخۆشی شەکرە ٩٥
سوتانەوەی ناوگەڵی منالّ ٩٧
نازاری ددانی شیری ٩٨
نیشانەکانی دەرکەوتنی ددانی شیری: ٩٨
خەمۆکی ٩٩
هۆکارەکانی خەمۆکی: ٩٩
بیرۆ ١٠٢
هۆکارەکانی ئەم نەخۆشیە : ١٠٢
هەوکردنی پەنکریاس ١٠٥
هەوکردنی پەتی ناووك ١٠٧
ڕێگای خۆپارێزی: ١٠٧
هەوکردنی ڕێخۆڵە کوێرە ١٠٩
دەستنیشانکردنی ئەم نەخۆشیە: ١٠٩
هەوکردنی ناو دەم ١١١
نازاری سك ١١٤
هۆیەکانی نازاری سك لەمنالّ و گەوران: ١١٤

ئازاری جومگەکان ١١٦
هۆکاری ئازاری جومگەکان: ١١٦
غازاتی سك ١١٨
کەوتنی دەنگ ١٢٠
چەند ئامۆژگاریەك بۆ چارەسەری دەنگ گیران: ١٢١
بەڵەکی ١٢٣
میز بە خۆداکردن ١٢٥
میزبەخۆداکردنی منداڵ و هۆکارەکانی: ١٢٥
ژەهراوی بوون ١٢٧
رێگەکانی ژەهراوی بوونی منداڵ ١٢٨
نیشانەکانی ژەهراوی بوون: ١٢٨
ژەهراوی بوون بەدەرمان ١٣٠
ژەهراوی بوون بە خواردن ١٣٠
ژەهراوی بوون بە غازەکان ١٣٢
ژەهراوی بوون بە قرچەرەکان ١٣٣
ژەهراوی بوون بە پێك هاتە نەوتیەکان ١٣٤
ژەهراوی بوون بە مژادی پاك کەرەوە وشوشتن ١٣٥
ژەهراوی بوون بەخواردەمەنیەکان ١٣٦
نیشانەکانی نەم ژەهراوی بوونە: ١٣٧
چارەسەری ژەهراوی بوون بەخواردن بەشێوەیەکی گشتی ١٣٧
شەق بوونی لێوەکان ١٤٠
شەق بوون و هەوکردنی گۆی مەمك لەکاتی شیر داندا ١٤١
ڕەقبوونی خوێن بەرەکان (تصلب الشرایین) ١٤٤
چارەسەری ڕەقبوونی خوێن بەرەکان بەدەرمان گیایی: ١٤٥
بۆگەنی ناو دەم ١٤٧
هۆیەکانی بۆگەنی ناو دەم: ١٤٧
ڕشانەوە(Vomiting) ١٤٩
هەوکردنی چاو ١٥٢
لەناو چوونی جگەر ١٥٣
نەستوور بوونی لیمفە گرێکان ١٥٥

بالوکە ۱۵٦
بالوکەی پشت پێ ۱۵٦
زیانی بالوکەی پشت پێ: ۱۵٦
دەردە ڕێوی ۱۵۸
گولی (جژام) ۱٦۰
جۆرەکانی گولی: ۱٦۰
نزگرە (بەرسیچکە) ۱٦۳
قرقێنە (گەڕانەوەی ترشایی گەدە بۆ سورێنچك) ۱٦۵
تەنگە نەفەسی(الربو) ۱٦۷
هەستیاری (حساسیە)پێست و خواردەمەنی ۱۷۱
نەخۆشی پێستی هەستیاری: ۱۷۲
بێ نوێژی(عادە الشهریە) ۱۷۵
نەخۆشی جومگە ۱۷۸
دوومەڵ ۱۸۲
دەوالی پێ یەکان ۱۸٤
بۆنی ناخۆشی لاشە ۱۸۸
بۆ زیاد کردنی شیری دایکی شیردەر ۱۹۰
ڕژێنی پەریزادە(غددالدرقی) ۱۹۱
کۆڵنج ۱۹۲
زامی جێگا ۱۹٤
خەوزڕان ۱۹٦
گرینگترین هۆکارەکانی خەوزڕان: ۱۹٦
نازاری گوێ ۱۹۹
نازاری ددان ۲۰۱
نازاری گەروو ۲۰٤
سەر نێشە ۲۰٦
خوێ یە کانزایەکان ۲۰۸
ڕێژەی پێویستی ئاسن بۆ تاك چەندە؟! ۲۱۱
کەی لاشەی مرۆڤ پێویستی بە صۆدیۆم دەبێت؟ ۲۱۲
زیاد کردنی ئارەزووی خواردن ۲۱٦

کرم ۲۱۹
زیانەکانی تووش بوون بە کرم: ۲۲۰
لەبار چوون (اجهاچ) ۲۲۲
هۆکارەکانی لە بار چوون: ۲۲۲
ئاو بەندی (استسقاو) ۲۲٤
بەر بونی با ۲۲٦
بێتاقەتی ۲۲۷
مێ کووتە ۲۲۹
لاوازی سەر جێ یی ۲۳۱
نەوانەی سەر جێ یی بە هێز دەکەن: ۲۳۳
چارەسەری بۆ لاوازی سەر جێ یی: ۲۳۳
بۆ کەم کردنەوەی زۆری ئارەزووی سێکس: ۲۳٤
سوتان ۲۳۵
دووگیانی و منالّ بوون ۲۳۷
نیشانەکانی سك پڕی: ۲۳۷
نەخۆشیەکانی دووگیانی: ۲۳۷
نەوەی نەبێتە هۆی لە بار چوون: ۲۳۸
منالّ بوون: ۲۳۸
زوومنالّ بوون: ۲۳۸
نەوەی بە سوودە بۆ دووگیان و شیر دەر: ۲۳۹
زیاد لێدانی دلّ (خفقان) ۲٤۰
سەر لە گێژەوە هاتن (دوخە) ۲٤۱
نەزۆکی ژن و پیاو ۲٤۳
هۆکارەکانی نەزۆکی ئافرەت: ۲٤۳
لە لایەن پیاو: ۲٤۳
نقرس (داو الملوك) ۲٤۵
جگەرە کێشان ۲٤۷
چۆن جگەرە تەرك نەکەیت؟ ۲٤۹
* نەو گژووگیایانەی دژی جگەرەن: ۲۵۰
قەڵەوی ۲۵۱

قەڵەوی لە لای منداڵ: ۲۵۱
قەڵەوی لەلای گەورە: ۲۵۱
هۆکاری قەڵەوی و زیانەکانی: ۲۵۱
چارەسەری قەڵەوی منداڵ: ۲۵۲
پڕۆگرامێکی خۆراکی بۆ ڕزگار بوون لە قەڵەوی ۲۵۳
لە بارەی منداڵ و گەورە: ۲۵۳
لە بارەی منداڵ: ۲۵۳
لەبارەی گەورە: ۲۵۳
بۆ کەم کردنەوەی کێش: ۲۵۹
چەوری خوێن (کولیسترول) ۲٦٤
جەڵتە ۲٦۹
سەرچاوەکان ۲۷۱
أ ـ سەرچاوەی کوردی: ۲۷۱
ب ـ سەرچاوەی فارسی: ۲۷۱
ج ـ سەرچاوەی عەرەبی: ۲۷۱
د ـ سەرچاوەی ئینگلیزی: ۲۷۲
پێرست ۲۷۳

• خوێنەری بەڕێز گەر بڕوانیت لە چارەسەر کردن بە دەرمان گیایی، یان دەرمانی سەردەم چەند چارەسەرێکم خستۆتە بەر دەستت بەتایبەت دەرمان گییایەکان، یەکێك لەم چارە سەریانە بەکار ئەهێنیت، گەر سودێکی باشت لێ نەبینی بەشێوەی پێویست، یان دەرمانەکە نەخۆشیەکەی بۆ چارە سەر نەکردی، ئەوا ئەچیتە سەر بەکار هێنانی دەرمانێکی تر. بەڵام تایبەت بە دەرمانی سەردەم، دژە زیندەکان یەکێك بەکار ئە هێنرێت گەر سودت نەبینیئەوسا ئەچیتە سەر بەکار هێنانی دژە زیندێکی تر.

• بەکار هێنانی دەرمان گیایی هیچ ماکێکی لێ ناکەوێتەوە گەر بە شێوەیەکی پاك ئامادە بکرێت، پێویستە گیایەکە هەمان گیابێت و کۆن نەبوبێت، بە شێوەی زانستی ووشك کرابێتەوە.

• دەرمانی سەردەم: گەر نەزانیت لە رێژەو چۆنیەتی بەکارهێنانی، یان هەڕەمەکی خواردنی، توشی ماك و هەندێ جار بە زیان بە سەرت دا ئە شکێتەوە ، بۆیە پێویستە راوێژ بە پزیشك بکەی.

• رێژەی دەرمان گیایەکان کە دیاری کراوە بۆ نەخۆش رێژەکە تەنها بۆ گەورانە (بالغ) بە شێوەیەکی گشتی.

• بەبێ راوێژی پزیشك هیچ دەرمانێکی سەر دەم بەکار مە هێنە، گەر بە کاری بهێنی خۆت بەر پرسیاری لە ماکەکانی.

نوسینگەی تەفسیر
هەولێر - شەقامی دانگا - زێر نوتیلی شیرین پالاس
ت: 2230908 - 2221695- 2518138
موبایل: 07701387291 – 07504605122
www.al-tafseer.com
E-mail: tafseeroffice@yahoo.com
altafseer@hotmail.com